

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Bc. Kateřina Morávková

Životní cíle v mezigeneračním srovnání

Life Goals - An Intergenerational Comparison

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu této diplomové práce, prof. PhDr. Vladimíru Kebzovi, CSc., za jeho trpělivé odborné vedení a vlídnou podporu. Dále bych chtěla poděkovat Táně Mančíkové, Ing. Marku Vrankovi a Mgr. Marcelle Ševčíkové za odborné podněty ke statistickému zpracování dat. Velké poděkování patří také všem, kteří ochotně pomáhali se šířením testové baterie a sběrem dat a bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, řádně jsem citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14. 12. 2016

.....
Bc. Morávková Kateřina

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá tématem životních cílů. Představuje vybrané teorie životních cílů a možnosti jejich klasifikace. Pozornost věnuje také vývojovému aspektu životních cílů, a to v kontextu teorií celoživotního vývoje. Dále práce rozvíjí téma životní smysluplnosti, které s konceptem životních cílů úzce souvisí. Nastiňuje filozofické kořeny zájmu o téma životního smyslu a některá psychologická pojetí a blízké koncepty. Dalším tématem, zpracovaným v části teoretické, je koncept osobní pohody. Ten je představen prostřednictvím vybraných teorií, akcentujících různé aspekty tohoto konceptu.

V části empirické je ověřována hypotéza o existenci rozdílu v obsahu individuálně významných cílů mezi skupinou mladých a starších dospělých. Dále je zkoumána souvislost preference cílů intrinsických a extrinsických a úrovně spokojenosti se životem. Za účelem získání relevantních dat byly použity dva dotazníky, Aspiration Index (AI) a Škála spokojenosti se životem (SWLS). Výzkumný soubor tvoří 962 respondentů dospělé české populace, kteří vyplnili testovou baterii online. Byly nalezeny statisticky významné rozdíly mezi skupinou mladých a starších dospělých v důležitosti přikládané cílům ze skupin: vztahy, smysl pro komunitu, zdraví, finanční úspěch, image, popularita, konformita, spiritualita a hédonismus. Dále byla nalezena slabá pozitivní korelace mezi věkem a důležitostí přikládanou cílům sebezpřesahujícím. Slabá negativní korelace byla nalezena mezi preferencí cílů extrinsických a spokojeností se životem. Souvislost mezi věkem a preferencí cílů seberozvíjejících se nepodařilo prokázat, neboť nalezená asociace byla příliš slabá. Stejně tak nalezená korelace preference cílů intrinsických a spokojenosti se životem byla příliš slabá.

Klíčová slova:

životní cíle, osobní pohoda, životní smysluplnost, sociodemografické proměnné

Abstrakt:

This thesis deals with the subject of life goals. It presents selected life goal theories and possible life goal classifications. Attention is also paid to developmental characteristics of life goals in the context of Theories of life-span development. Another related subject is meaningfulness of life - which is closely related to life goals. It outlines philosophical roots of this concept and some psychological theories. The last subject of the theoretical part is psychological construct of well-being, which is presented by selected theories.

Empirical part of this thesis is trying to verify the hypothesis that there is a significant difference between the content of important goals of younger and older adults. It also examines the connexion between intrinsic and extrinsic aspirations and Life satisfaction. In order to attain this aim, we used two methods through two different questionnaires – Satisfaction with Life Scale and Aspiration Index (AI). Samples were made by assessing answers of 962 Czech adult respondents, and the survey packet was distributed to participants online. We found significant differences between younger and older adults in the importance attributed to different goals which concerned: Affiliation, Sense of community, Physical health, Financial Success, Image, Popularity, Conformity, Spirituality and Hedonism. There is a weak positive correlation between self-transcendent goals rating and age of the respondent, as well as a weak negative correlation in the case of extrinsic aspirations and the level of life satisfaction. The association between pursuing physical aspirations and age wasn't verified, because the relation between variables was too weak. Likewise, correlation between intrinsic aspirations and the level of life satisfaction was too low.

Keywords:

Life goals, Well-being, Meaning of life, Sociodemographic factors

Obsah

Seznam figur	9
Úvod.....	10
1. Životní cíle	12
1.1 Motivace	12
1.1.1 Motivační systémy	12
1.2 Vybrané teorie životních cílů.....	14
1.2.1 Osobní projekty.....	14
1.2.2 Teorie aktuálního zaujetí	15
1.2.3 Individuální směřování	16
1.2.4 Cirkulární uspořádání cílů	17
1.3 Klasifikace cílů	19
1.3.1 Cíle apetenční a averzivní.....	19
1.3.2 Cíle podle míry abstrakce	20
1.3.3 Cíle intrinsické a cíle extrinsické.....	20
1.3.4 Sebepřesahující a seberozvíjející	21
1.4 Vývojová specifika cílů	21
1.4.1 Psychosociální model vývoje E. Erikson.....	22
1.4.2 Model SOC – selekce, optimalizace a kompenzace	23
1.4.3 Teorie socioemoční selektivity	23
2. Smysluplnost života.....	25
2.1. Fenomenologie a existencialismus	25
2.1.1 Kierkegaard a téma existence	27
2.1.2 Heideggerova filozofie	27
2.1.3 Gabriel Marcel	28
2.1.4 Jean-Paul Sartre	28
2.1.5 Albert Camus	29

2.2 Psychologické pojetí smysluplnosti.....	29
2.2.1 Logoterapie V. E. Frankla.....	29
2.2.2 Osobní smysl života.....	31
2.2.3 Smysluplnost jako protektivní faktor.....	32
3. Osobní pohoda	34
3.1 Filozofické tradice – hédonismus a eudamonia.....	34
3.2 Vybrané přístupy k tématu osobní pohody	35
3.2.1 Teorie subjektivního well-beingu	35
3.2.2 Psychologický well-being.....	37
3.2.3 Socialní dimenze osobní pohody	39
3.2.4 PERMA – Teorie osobní pohody.....	40
3.2.5 Konstrukcionistická teorie osobní pohody	41
3.3 Shrnutí kapitoly.....	42
4. Shrnutí teoretické části.....	44
5. EMPIRICKÁ ČÁST	45
5.1 Uvedení do empirické části.....	45
5.2 Formulace výzkumného cíle a hypotéz	45
5.3 Metodika	46
5.3.1 Výzkumný soubor a metoda sběru dat.....	46
5.3.2 Popis výzkumného souboru	47
5.4 Výzkumné metody	51
5.4.1 Aspiration Index (AI).....	51
5.4.2 Satisfaction With Life Scale (SWLS)	53
5.5 Zpracování dat	53
5.6 Analýza výsledků.....	54
5.6.1 Deskriptivní analýza použitých metod	54
5.6.2 Výsledky statistického zpracování.....	57
5.7 Diskuze	62

Závěr	70
Seznam použité literatury	72
Seznam příloh	82
Přílohy:.....	83
A. Testová baterie	83
B. Rozložení SWLS a AI.....	92

Seznam figur

Obrázek 1 – Církulární uspořádání cílů

Obrázek 2 – Teoretické zdroje psychologického well-beingu

Graf 1 – Rozložení respondentů podle typu sídla

Graf 2 – Rozdělení respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Graf 3 – Počet žen a mužů v populaci

Tabulka 1 – Rozdělení respondentů podle pohlaví

Tabulka 2 – Věkové rozdělení výzkumného souboru

Tabulka 3 – Počet respondentů v jednotlivých věkových skupinách

Tabulka 4 – Počet osob žijících v jednotlivých typech sídel

Tabulka 5 – Respondenti podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Tabulka 6 – Jednotlivé dimenze AI s příklady položek

Tabulka 7 – Výsledky testů normality

Tabulka 8 – Deskriptivní statistika metody SWLS

Tabulka 9 – Hodnoty Cronbachova koeficientu pro jednotlivé subškály

Tabulka 10 – Deskriptivní statistika metody AI

Tabulka 11 – Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pro jednotlivé cíle

Tabulka 12 – Výsledky t-testů pro jednotlivé cíle

Tabulka 13 – Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pro jednotlivé skupiny cílů

Tabulka 14 – Výsledky t-testů pro skupiny cílů

Tabulka 15 – Podíl obyvatel z jednotlivých typů sídel

Úvod

Životní směřování, vyjádřené prostřednictvím individuálně významných cílů, výrazným způsobem ovlivňuje nejrůznější aspekty života člověka. Životní styl, volba profesního směřování, lidé, kterými se člověk obklopuje a s kterými tráví čas, všechny tyto okolnosti jsou nějakým způsobem ovlivněny cíli, které ať už vědomě, nebo ne zcela vědomě ve svém životě následuje. Již od útlého věku se ptáme dětí, čím chtějí být, až vyrostou. Tato otázka, kladená často napůl v žertu a následovaná více či méně naivní dětskou odpovědí, však v sobě skrývá předpoklad jakéhosi cílesměrného uvažování. Cíle představují spojení s tím, co teprve nastane, tvoří spojení přítomnosti s budoucími stavy či událostmi tak, že chování jedince v dané chvíli je ovlivněno jeho očekáváním či touhou směřovanou do budoucnosti.

Samotné cíle, které si jedinec klade, vyvěrají z jedinečné zkušenosti jeho života a odráží nejenom motivační složky jeho osobnosti, ale také sociální a kulturní prostředí, do kterého náleží. Hodnoty, které jsou ve společnosti považovány za žádoucí, dále ovlivňují hodnoty významné pro jedince a z těchto hodnot následně vystupují cíle, které si pro svůj život volí. Tyto cíle, oproti stálejším hodnotám, však nejsou rigidní a v průběhu života se mohou měnit. Je nasnadě, že v různých etapách života, jsou pro člověka důležité rozdílné cíle. Z této skutečnosti a také z důvodu různých sociohistorických zkušeností mohou pramenit názorové střety příslušníků různých generací.

Mladí dospělí, žijící v České republice, jsou první generací, která vyrůstá v demokratické kapitalistické společnosti, bez zkušeností se životem v totalitě komunistického režimu. Tato generace je však zároveň vychovávána rodiči, kteří svá formativní období prožili právě v této totalitě. Jsme tak svědky unikátní situace, která si jistě zaslouží naši pozornost. V této práci si klademe mimo jiné otázku, zda jsou cíle skupiny mladých dospělých jiné, než cíle skupiny starších dospělých, pocházejících z generace jejich rodičů, respektive prarodičů. Jsme si vědomi, že tyto rozdíly mohou být způsobeny celou paletou příčin, ať už se jedná o vývojové rozdíly, nebo o odlišný sociohistorický kontext vývoje. Naším cílem není hledat příčiny těchto rozdílů, nýbrž zjišťovat, zda tyto rozdíly existují.

V Mýtu o Sisyfovi Albert Camus píše: „*Samo snažení dostat se na vrchol stačí zaplnit lidské srdce*“ (Camus, 2006, s. 115). Tento citát podle našeho mínění dobře vystihuje vztah životních cílů a smyslu života, neboť prostřednictvím sledování životních cílů naplňuje člověk

svůj život smyslem. Z tohoto důvodu je v této práci věnován prostor tématu životní smysluplnosti se zvláštním zřetelem k propojení s životními cíli. Obsah těchto cílů může být různý, stejně tak jako jejich dopad na lidské prožívání.

Další téma, kterému se v rámci této diplomové práce budeme věnovat, je souvislost obsahu životních cílů a úrovně osobní pohody. Je zřejmé, že některé cíle jsou ve společnosti považovány za více hodnotné. V této diplomové práci stavíme na předpokladu, že určité druhy cílů uspokojují konkrétní psychické potřeby a důsledkem tohoto uspokojení je vyšší míra spokojenosti se životem u jedinců, kteří takové cíle preferují. Za účelem hlubšího pochopení propojení těchto dvou psychologických konceptů uvádíme vybrané teorie osobní pohody, které akcentují různé aspekty tohoto teoretického konstruktů.

Většina pramenů, které jsou v rámci této práce citovány, jsou cizojazyčné, zejména anglicky psané. Museli jsme se tedy vyrovnat s velkým množstvím pojmů, které ještě nemají v českém prostředí odpovídající ustálený ekvivalent. V takovém případě uvádíme původní anglický termín v závorce a uvozovkách za námi navrženým českým překladem. Stejně postupujeme v případě, že to považujeme za užitečné, v zájmu snazší orientace a pochopení. Všechny prameny jsou řádně citovány s použitím citační normy APA (American Psychological Association).

1. Životní cíle

Abychom porozuměli konceptu životních cílů a jeho významu v rámci lidské psychiky, je účelné začít nejprve u obecnějšího, zastřešujícího pojmu, kterým je v tomto případě motivace. Pro vyjasnění zařazení životních cílů v rámci širší motivační struktury osobnosti se pokusíme o zařazení tohoto konceptu do kontextu motivačních systémů.

1.1 Motivace

Motivace je jednou ze základních složek psychiky spolu s kognicí, emocemi a konací. Pokud uplatníme procesuální přístup, je možné zejména u homeostatických motivačních proměnných rozlišit jednotlivé fáze motivačního procesu. Z jiného úhlu pohledu je možné na motivaci nahlížet jako na hypotetický konstrukt, jehož existenci vyvozujeme na základě pozorování chování a metodou introspekce (Myers, 1986).

Mikšík (2001) pojímá motivaci jako „specifickou kvalitu psychické regulace a determinace lidského snažení a činnosti. Jako specifickou psychickou aktivitu, při níž probíhá (v interakci s reálnými životními kontexty) výběrová, subjektivně příznačná aktualizace té či oné pohnutky jednání a zachování se z celé řady pohnutek možných“ (Mikšík, 2001, s. 68). Těžištěm této definice je obecná determinace chování a jeho regulace, opomíjí však aspekty motivace, které akcentuje vymezení následující.

Ferguson (1994) definuje motivaci jako „vnitřní stavy organismu, které vedou k zahájení, udržování, dodávání energie a zaměření chování“ (Ferguson, 1994, s. 429). Toto vymezení zaměřuje svou pozornost na procesuální aspekt motivace, nezabývá se otázkou, k čemu tyto procesy směřují. Podle Chaplina je motivace jedním z faktorů, „které vyvolávají, udržují a vedou chování směrem k cíli“ (Chaplin, 1968, s. 303).

Klinger a Cox (2004) vymezují motivaci pomocí spojení těchto dvou definic Fergusona (1994) a Chaplina (1968). Dle jejich pojetí může být motivace chápána jako „vnitřní stavy organismu, které podněcují zahájení, zajišťují trvání, dodávají energii a řídí chování, které vede k určitému cíli (Klinger & Cox, 2004, s. 4). Toto vymezení považujeme pro potřeby této práce za nejvhodnější, neboť popisuje nejen funkce motivace, ale rovněž reflektuje existenci určitého cíle, ke kterému má chování jedince směřovat.

1.1.1 Motivační systémy

Motivační systémy, které stojí v pozadí lidského chování, se vyvíjejí v průběhu lidského života a to zejména vlivem zkušenosti (Nakonečný, 2014). Vliv různých motivačních systémů se v průběhu života jedince, ale například i v průběhu jediného dne, mění. Pro účely této práce

jsme se pokusili zasadit životní cíle do výčtu motivačních systémů. Tento výčet však nesmí být považován za úplný a jeho účelem je pouze přiblížit význam životních cílů v kontextu lidské motivace. Pro lepší orientaci postupujeme od systémů jednodušších, které se uplaňují ve vývoji nejdříve, k systémům složitějším.

K vrozeným motivům, které se v rámci lidského vývoje uplatňují jako první, patří instinkty a reflexy. Instinkt je podle definice McDougalla (2001) „*zdeděná, nebo vrozená psychofyzická dispozice, ...která vede ke specifickému jednání nebo alespoň puzení jednat určitým způsobem* (McDougall, 2001, s. 33). Instinkt se skládá z jednotlivých reflexů, tudíž je možné jej chápat jako řetězec reflexů (Nakonečný, 2014). Tyto systémy se v ontogenezi člověka uplatňují v raných stádiích vývoje, například reflexy má k dispozici bezprostředně po narození a zpravidla vyhasínají kolem třetího měsíce stáří dítěte (Šulová, 2010).

Dalším důležitým pojmem jsou v kontextu motivačních systémů potřeby. Murray (1938) pokládá potřebu za neviditelné spojení mezi pozorovatelným stimulem a následným chováním. V rámci své teorie rozděluje potřeby na visceriogenní a psychogenní. Do první skupiny řadí např. potřebu vzduchu, sexu, potřebu vyhnout se bolesti a další, tyto potřeby považuje za vrozené. Oproti tomu potřeby psychogenní pokládá za kulturně podmíněné, neboť jsou podmíněny učením (Murray, 1938). Také v rámci teorie Abrahama H. Maslowa mají potřeby důležitou úlohu. V kontextu humanisticko-holistické teorie zasadil Maslow potřeby do určité hierarchie relativní nadvlády. Podle jeho názoru teprve uspokojení relativně nižších potřeb umožňuje přechod k potřebám vyšším. Od fyziologických potřeb, které stojí na nejnižším stupni hierarchie, dochází k posunu k potřebám vyšším, které jsou charakteristické silnějším sociálním zaměřením. Na fyziologické potřeby tak navazují potřeby bezpečí, dále potřeby sounáležitosti, potřeby uznání a konečně potřeby sebeaktualizační (Maslow, 1970).

Do kontextu motivačních systémů je dále nutné zařadit pojem hodnota, který Cakirpaloglu (2009) vysvětluje jako preferované dobro. Rovněž lze říci, že jde o obecné přesvědčení o tom, co je a není žádoucí. Stejně jako potřeby, také hodnoty vyvolávají a usměrňují určité chování, avšak hodnoty jsou vázány na normativní bázi, je pro ně relevantní hodnocení v dimenzích dobra a zla (Feather, 1995). Můžeme tak tvrdit, že hodnoty a cíle se vzájemně ovlivňují. Individuálně preferované hodnoty ovlivňují, jaké cíle si daný jedinec vybere. Jsou to ovšem cíle, které dávají všemu, co vede k jejich dosažení, kladnou hodnotu. (Křivohlavý, 2006). Blízká vazba těchto konceptů se dále vyjasní díky vymezení obsahu pojmu životní cíle a pomocí představení některých vybraných teorií zabývajících se tímto konceptem.

1.2 Vybrané teorie životních cílů

„Životní cíle jsou definovány jako vnitřní reprezentace žádoucích stavů, kdy stavy jsou široce definované jako výsledky, události či procesy.“ (Austin & Vancouver, 1996, p. 338).

Společnou vlastností různých teoretických koncepcí životních cílů je důraz kladený na účelné, cíl sledující chování. Jedincovo chování je tedy formováno určitým obecným zaměřením, jež směřuje k dosažení žádoucího stavu (Pervin, 2003). Cíl ovšem může být definován jako konečný stav, kterého se lidé snaží dosáhnout, udržet si jej, nebo se mu naopak snaží vyhnout (Emmons, 1996). Toto vymezení naznačuje, že cíle nemusí být formulovány pouze pozitivně, jako žádoucí stavy, ale mohou být pojímány jako konečný výsledek, kterého se snaží jedinec vyvarovat.

„Cíle poskytují strukturu, která definuje lidské životy. Cíle mohou být dynamické, tedy nejsou pouze výsledky, kterých má být dosaženo, ale také cestami k absolvování.“ (Carver, Lawrence & Scheier, 1996, p. 12). Z tohoto vymezení je patrné, že životní cíle nelze chápat jednoduše jako určitý stav nebo cíl, kterého je dosaženo, a tím veškeré úsilí končí. Životní cíle v tomto pojetí určují směr, jakým se jedinec ubírá, jakýsi ideál, který nemusí (a někdy ani nemůže) být v životě zcela naplněn.

Směr, kterým se zaměřují aspirace jedince, ho určitým způsobem vyjadřuje, podobně jako hodnotové orientace, ostatně tyto dva různé teoretické konstrukty mají mnoho společného (Grouzet et al., 2005). Klinger (1998) dokonce považuje cíle za pilíře psychické organizace jedince. Jako vnitřní reprezentace žádoucích výsledků determinují obsah vědomí, takže většina myšlenek spolu s jejich emociálním doprovodem, které jedince během dne napadají, jsou ovlivněny právě individuálně významnými cíli. Rozdílné cíle navíc vedou k volbě různých životních stylů, které usnadňují jejich dosažení (Kasser & Ryan, 2001).

V následujícím textu budou ucelenějším způsobem představeny některé významné teorie životních cílů. Přestože jednotlivé teorie se do velké míry překrývají, každá z nich má určité originální prvky a nuance, díky kterým si zasluhuje bližší pozornost. Vzhledem k účelu a rozsahu této práce však tento výčet rozhodně není vyčerpávající a věnuje bližší pozornost pouze vybraným teoriím.

1.2.1 Osobní projekty

Little (2008) definuje osobní projekty („personal projects“) jako širokou skupinu osobně významných aktivit, která kolísá svým významem od každodenních drobných povinností (např.

nakoupit zeleninu) až k celoživotním závazkům (např. být laskavý ke své rodině). Některé z těchto plánů jsou významně spojeny s pojetím vlastní identity jedince. Takové plány jsou základní a daného jedince do určité míry definují. Little (2008) je nazývá bazální projekty („core projects“).

Osobní cíle jsou důležitou součástí motivační struktury jedince, neboť právě existence určitých konkrétních cílů významně modifikuje jeho chování. Toto chování potom může být v souladu s přetrvávajícími osobnostními rysy, ale také v křiklavém protikladu k těmto rysům. Příkladem tohoto jevu může být introvertní člověk, který se v zájmu dosažení svého bazálního cíle stává se uznávaným hercem, naučil chovat pseudo-extravertně. Takové chování je, v zájmu dosažení stanovených cílů, podle autora poměrně časté, avšak pokud trvá příliš dlouho, přináší riziko ohrožení psychického i fyzického zdraví (Little, 2008).

Obsah osobních projektů, jejich individuální význam a dynamika hrají klíčovou roli v sociální interakci. Teorie osobních projektů je rozpracována v kontextu ekologického modelu pojetí osobnosti, přičemž toto pojetí vychází z předpokladu, že každý jedinec je ovlivňován biologickými, kulturními, společenskými a environmentálními vlivy. Vytvoření osobních projektů je za takových okolností jakousi strategií přežití, současně jde o reakci na rozmanité požadavky různých prostředí, jež jsou na jedince, který je jejich součástí, kladeny (Little, Lecci, & Watkinson, 1992).

Originalita takového pojetí spočívá v předpokladu, že cíle jedince nemusí být nezbytně v souladu s rysy jeho osobnosti a mohou být dokonce v ostrém protikladu k nim. Podle tohoto pojetí mohou být právě životní plány (zejména ty, které lze označit jako bazální) důvodem, proč jedinec překonává jemu přirozené způsoby řešení problémů a strategie chování v určitém prostředí či situaci. Autorovi osobní projekty nejsou pouze životní cíle tak, jak tomuto pojmu obvykle rozumíme. V jeho pojetí (Little, 2008; Little, Lecci, & Watkinson, 1992) se jedná o životní rozhodnutí či plány různého významu.

1.2.2 Teorie aktuálního zaujetí

Další významný příspěvek k tomuto tématu představuje teorie aktuálního zaujetí („current concern“). Důležitou roli v rámci tohoto pojetí hrají emoce, které udávají hodnotu určitého cíle. Jsou to právě emoční reakce (nebo očekávané emoční reakce) na určitý podnět, které určují, zda tento podnět vyhodnotíme jako žádoucí (dobrý) nebo nežádoucí (špatný) sám o sobě. Každý podnět, který vzbuzuje emoční reakci, se může stát cílem (Klinger, 1977). Tento široký okruh potenciálních cílů nazývají autoři konceptu incentivami („incentive“), přičemž tento pojem

označuje předmět nebo událost, u které jedinec očekává, že přinese specifickou emoční reakci. Cílem se tedy stává taková incentiva, která má přinést žádoucí emoční reakci a o jejíž dosažení je usilováno (Klinger & Cox, 2004).

Ke každé fázi rozhodování patří určité vnitřní nastavení a již prvotní volba mění duševní postoj zaujímaný vůči podnětu. Ve chvíli, kdy je cíl vybrán, je nevratně překročena určitá hranice, což v důsledku znamená, že směřování daným směrem již nemůže být opuštěno bez určité psychické ztráty, jakou představují např. pocity zklamání, selhání či deprese (Gollwitzer, Heckhausen & Steller, 1990). Zároveň je třeba, aby byl vybraný cíl v mezech mezi jeho volbou a finálním dosažením (nebo případným opuštěním tohoto cíle) v mysli jedince nějakým způsobem přítomný. Pokud by tomu tak nebylo, nezanechal by žádnou stopu v paměti a každý rušivý impulz by vedl k vychýlení ze směřování k žádoucímu cíli (Klinger & Cox, 2004).

Samotný proces dosahování vybraného cíle je tedy podle autora provázen určitým ne zcela vědomým psychickým nastavením, které usnadňuje jeho dosažení. V podstatě to znamená, že jedinec, který pokračuje v cestě za vytyčeným cílem, a to i přes množství změn okolního prostředí, vnitřních potřeb a nezdůrazněná i přes množství překážek, musí být podle Klinger (1975) vybaven nepřetržitou vnitřní kontrolou, která udržuje vliv žádoucího cíle na chování. Tudíž ve chvíli, kdy je jedinec zaujatý takovým cílem, je ve stavu aktuálního zaujetí daným záměrem a tento stav ovlivňuje jeho myšlení, jednání a emocionální reakce potřebným směrem (Klinger, 1977).

1.2.3 Individuální směřování

Jak už název napovídá, cíle jsou v rámci této teorie konceptualizovány jako osobní směřování („personal striving“). Toto směřování představuje určité charakteristické typy cílů, kterých se určitá osoba snaží dosáhnout prostřednictvím svého každodenního jednání. Každý člověk tak může být charakterizován unikátní skupinou cílů, o jejichž dosažení usiluje (Emmons, 1996).

Autor vychází z Allportovy (1937) teorie teleonomického směřování. V této teorii jde o odklon od zkoumání rysů osobnosti, které hypoteticky stojí za konkrétním chováním člověka, ke zkoumání směřování takového chování. Místo hledání osobnostního rysu, který je příčinou určitého chování, hledá účel daného chování – čeho chce daná osoba prostřednictvím tohoto chování dosáhnout. Informace o účelu konkrétního chování poskytuje přesnější a dynamičtější popis osobnosti. Příkladem může být člověk, který se za všech okolností snaží chovat čestně. Účelem zde může být snaha vždy jednat spravedlivě, touha pomáhat druhým nebo například snaha udržet si dobrou pověst a pozitivní sebepojetí. Zjištěný účel určitého jednání poskytuje

komplexnější informace, než zjištění individuální úrovně poctivosti u každého jedince (Allport, 1937).

Z výše popsaného konstruktů vycházejí některé podstatné předpoklady ohledně lidské motivace. Lidé podle tohoto pojetí hledají smysl stanovením a následným dosahováním určitých cílů, které mohou být psychologické, sociální nebo spirituální. Cíle mají kognitivní, emocionální a behaviorální význam a jejich obsah (čeho chci dosáhnout), struktura (jakým způsobem toho chci dosáhnout) a jejich směr (proč chci tohoto cíle dosáhnout) predikují některé důležité aspekty života, jakými jsou osobní pohoda a výkonnost (Schnitker & Emmons, 2013).

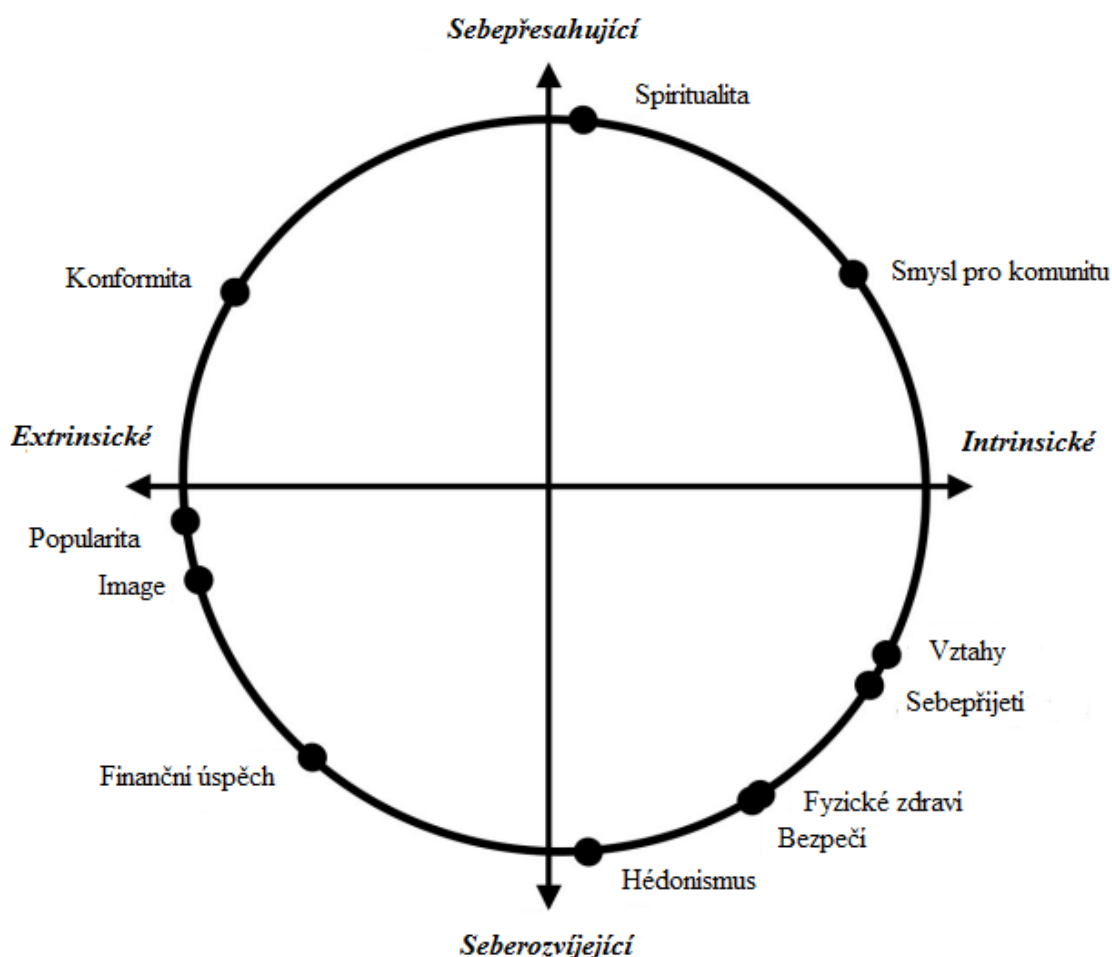
1.2.4 Cirkulární uspořádání cílů

Jak již bylo výše uvedeno, životní cíle lze nahlížet z hlediska jejich struktury, z hlediska zaměření jednotlivých cílů a z hlediska obsahu (Schnitker & Emmons, 2013). Pojetí cílů z hlediska obsahového je relativně nové a může být považováno za kontroverzní, nicméně se jeví jako nosný přístup, který přináší relevantní zjištění (Grouzet et al., 2005).

Cirkulární model je založen na předpokladu, že jednotlivé cíle jsou podle obsahu uspořádány pomocí dvou dimenzí. První z nich rozděluje cíle na tzv. intrinstické cíle („intrinsic goals“) a cíle extrinstické („extrinsic goals“). Toto rozdělení vychází z významné humanistické tradice, a to z dělení sociálního charakteru člověka na tzv. vlastnickou orientaci, vyjádřenou slovesem mít (orientace na vlastnictví, moc a slávu), nebo naopak mód být, který znamená bytí v jednotě se světem a tvořivou realizaci svých schopností (Fromm, 2014). Dále navazuje na tzv. teorii sebeurčení („self-determination theory“), která se zaměřuje na různé typy motivace a jejich souvislosti s optimálním fungováním. Podle této teorie existují tři univerzální potřeby, kterými jsou kompetence (touha efektivně ovlivňovat své prostředí), autonomie (vyjádřená usilováním o kontrolu směřování svého života) a konečně sounáležitost, která se manifestuje navazováním interakcí, vztahů a tendencí pečovat o druhé (Deci & Ryan, 2000).

Kasser & Ryan (1993; 1996) pracují s rozdělením cílů na cíle intrinstické (skutečné, pravé, podstatné) a extrinstické (vedlejší, vnější, nepodstatné, cizí). Jako intrinstické jsou označeny takové cíle, které jsou v přirozeném souladu s potřebami, které byly identifikovány jako univerzální potřeby v rámci teorie sebeurčení. Usilování o intrinstické cíle přímo uspokojuje vnitřní potřeby člověka, jde tedy např. o sebepřijetí, smysl pro komunitu a fyzické zdraví. V případě cílů extrinstických se jedná o záměry, které nepřinášejí uspokojení samy o sobě, ale slouží jako prostředek k dosažení zejména sociálního statutu a uznání, např. nabytí bohatství, dosažení fyzické atraktivity a slávy (Kasser & Ryan, 2001).

K první dimenzi se autoři rozhodli přidat druhou, což umožňuje uspořádat jednotlivé cíle v cirkulární model (viz obrázek 1). Tato přidaná dimenze slouží k rozdělení cílů na cíle sebepřesahující („self-transcendent“) a cíle seberozvíjející („physical“)¹. Rovněž k původním sedmi cílům autoři přidali další čtyři, s úmyslem vytvořit takovou taxonomii, která by byla komplexnějším vyjádřením obsahu životních cílů. Teoretickým východiskem a inspirací pro zavedení tohoto dělení se stal mimo jiné cirkulární model uspořádání hodnot podle Schwartze (Schwartz, 1992), který také pracuje s dimenzí rozdělující hodnoty na seberozvojové („self-enhancing“) a sebepřesahující („self-transcendent“). Cíle seberozvíjející jsou primárně zaměřeny na udržení a zvyšování fyzického potěšení jedince a přežití. Mezi tyto cíle jsou tedy řazeny cíle hédonistické, bezpečí, zdraví a finanční úspěch. Oproti tomu cíle sebepřesahující



Obrázek 1 Cirkulární uspořádání cílů (upraveno dle Grouzet et al., 2005)

jsou charakterizovány usilováním o něco vyššího, něco, co jedince zcela přesahuje. Typicky se

¹ Termín „seberozvíjející“ navrhujeme jako možnou variantu českého překladu této dimenze. Originální pojem „physical“ by se jistě dal přeložit jako fyzické cíle, odkazující k fyzickému já. Vzhledem k tomu, že autoři řadí do této kategorie kromě hédonismu a fyzického zdraví také finanční úspěch a bezpečí, termín fyzické cíle nám nepřipadá plně výstižný.

jedná o cíle spirituální, dále k cílům sebezpřesahujícím autoři řadí smysl pro komunitu a konformitu (Grouzet et al., 2005).

Cirkulární uspořádání, umožněné pomocí dvou ortogonálních dimenzí, přináší názorné a intuitivně srozumitelné uspořádání cílů podle jejich obsahu. Navrhuje způsob, jak porozumět cílům, ke kterým daný jedinec vědomě tíhne a to ze dvou základních hledisek. Východiskem prvního kritéria je zjištění, zda upřednostňované cíle slouží spíše k přímému uspokojení univerzálních psychických potřeb, nebo zda sytí touhu po uznání a vnější odměně. Druhým kritériem je orientace na fyzickou rozkoš a přežití, nebo společenské a spirituální sebezpřesahující cíle. Prostorové uspořádání umožňuje názorně vyjádřit vztah mezi jednotlivými typy cílů. Ty, které jsou si obsahově blízké, se v modelu nachází vedle sebe, nebo v těsné blízkosti. Naopak cíle, které jsou umístěny naproti sobě, jsou i ve svém obsahu relativně protikladné (Grouzet et al., 2005).

1.3 Klasifikace cílů

Cíle lze roztrždit do jednotlivých skupin podle nejrůznějších kritérií. V následujícím textu uvádíme některá zavedená dělení, která mohou usnadnit porozumění rozdílům mezi jednotlivými typy cílů.

1.3.1 Cíle apetenční a averzivní

Jinými slovy je můžeme popsat jako cíle pozitivní, tzn. snaha dosáhnout určitého cíle, nebo negativní, pro které je charakteristická snaha se určitému koncovému stavu nebo výsledku vyhnout (Klinger & Cox, 2004). Jde tedy v podstatě o rozdíl ve formulaci cíle, o postoj k němu, spíše než o obsahový rozdíl. Stejný nebo velmi podobný cíl může být formulován jako cíl apetenční (např. být zdravý), nebo jako averzivní (vyhnout se nemoci).

Toto dělení je zajímavé zejména ve světle rozdílů, které lze pozorovat mezi jedinci, kteří inklinují spíše k jednomu, nebo druhému typu cílů. Bylo například zjištěno, že lidé s relativní převahou averzivních cílů jsou obecně méně spokojeni se svým životem a prací než ti, kteří uváděli méně averzivních cílů (Elliot & Sheldon, 1998; Roberson, 1989). V případě, kdy lidé sledovali několik konkurenčních cílů a museli upřednostnit některý z cílů, byla jejich rozhodnutí optimální (umožňujícím úspěšně dosáhnout více cílů), pokud šlo o cíle apetenční. V případě cílů averzivních se rozhodovali chybně a cíle se jim nedařilo naplňovat (Ballard, Yeo, Neal & Farrell, 2016).

1.3.2 Cíle podle míry abstrakce

Další hledisko, ze kterého můžeme nahlížet na téma cílů je míra jejich konkrétnosti, respektive abstrakce. V rámci empirického zkoumání daného tématu měli v některých studiích oslovení lidé spontánně produkovat seznam svých cílů. Vyšlo najevo, že lidé formulují své cíle na velmi rozdílné úrovni abstrakce. Zatímco někteří produkovali velice konkrétní, specifické a spíše povrchní cíle, jiní své snažení vyjadřovali široce, převážně na obecné rovině, abstraktním způsobem (Emmons, 1992).

Podle Littla (1989) někteří lidé věnují svůj život velkolepým ideálům, zatímco jiní se spokojí se sledováním triviálních každodenních cílů. Opět se může jednat o obsahově si blízké cíle, které jsou formulované rozdílným způsobem. Abstraktně formulovaný cíl „žít v souladu s Bohem“ i konkrétní záměr „chodit každou neděli do kostela“ – oba cíle se týkají spirituality, ačkoli jsou mezi nimi zjevné rozdíly. Podle Emmonse (1992) lidé, kteří své cíle formulují spíše na vyšší úrovni abstrakce, se potýkají ve větší míře s psychickou nepohodou, avšak méně trpí somatickými nemocemi. Naopak je tomu u lidí vyjadřujících své cíle spíše konkrétně.

1.3.3 Cíle intrinsické a cíle extrinsické

Toto pojetí, jak už bylo popsáno výše, rozděluje cíle podle toho, zda sytí určité primární potřeby, nebo zda jsou zaměřeny na získání vnější odměny. Vzhledem k tomu, že cíle intrinsické by měly přímo sloužit k uspokojení univerzálních potřeb, lze předpokládat, že budou mít přímý pozitivní dopad na prožívání jedince. Tento předpoklad byl potvrzen v rámci empirického šetření. Ve studii provedené Kasserem a Ryanem (1996) byla zjištěna souvislost mezi zaměřením na extrinsické cíle a nižší mírou vitality, nižší mírou sebeaktualizačních tendencí a s častějším výskytem fyzických příznaků onemocnění. Naopak lidé zaměřením spíše na intrinsické cíle vykazovali vyšší míru well-beingu a pocíťovali méně stresu.

Kasser a Ryan (2001) dále zjistili, že studenti, kteří se relativně více zaměřují na cíle intrinsické, se vyznačují vyšší mírou osobní pohody. Oproti tomu zaměřením spíše na cíle extrinsické bylo spojeno s úrovní osobní pohody spíše negativně nebo neutrálně. Podobně Schmuck (2001) zjistil, že lidé silně zaměřením na cíle intrinsické se vyznačují vyšší mírou osobní pohody než ti, kteří inklinují spíše k cílům extrinsickým. Cíle extrinsické bývají spojovány s materialistickým zaměřením, které se rovněž ukazuje jako směřování související s nižší mírou osobní pohody (Dittmar, Bond, Hurst, & Kasser, 2014).

1.3.4 Sebepřesahující a seberozvíjející

Teoretická východiska, která autoři uvádějí jako inspiraci k tomuto rozdělení, sahají až k počátkům psychologie jako samostatné vědy. Odkazují se tak na Jamese a na jeho pojetí materiálního, sociálního a spirituálního já (Grouzet et al., 2005). Zatímco materiální já zahrnuje tělo, ale také např. majetek daného člověka, sociální já odkazuje k jeho zasazení ve společnosti, já spirituální vyjadřuje každý impuls k spirituálnímu a morálnímu rozvoji (James, 1992). Dále uvádějí jako zdroj inspirace Freudův model osobnosti, a to konkrétně konflikt mezi superegem a id. Současné odkazují rovněž na Schwartze a jeho rozdělení hodnot, jak již bylo zmíněno výše. (Grouzet et al., 2005).

Co se týče empirických zjištění, jsou k dispozici převážně studie zabývající se spirituálními cíli. Podle Schnitker a Emmonse (2013) jsou spirituální cíle spojeny s vyšší úrovní well-beingu, neboť přinášejí pocit životní smysluplnosti. Tix a Frazier (2005) zjistili, že lidé, kteří se řídí ve svém životě spirituálními motivy, prožívají méně negativních a hostilných emocí. Tuto skutečnost vysvětlují možností přerámovat každodenní zkušenosti tak, aby namísto vyvolávání negativních emocí vytvářely příležitost nacházet smysl, nebo určitý vyšší řád. Uvedené příklady jsou pouze výběrovou ukázkou z výzkumu v této oblasti, nicméně nastiňují možné souvislosti sledování sebepřesahujících cílů a dopady tohoto zaměření na lidské prožívání.

1.4 Vývojová specifika cílů

Cíle, jakožto určité obecné zaměření formující chování daného jedince, nejsou v průběhu života neměnné. V jeho průběhu dochází k jejich usměrňování, přehodnocování a případnému opouštění a nalézání cílů odlišných. Tento vývoj je pochopitelně značně individuální a záleží jak na schopnostech a vlastnostech, tak na unikátních podmínkách života každého člověka. Zároveň je však možné nalézt určité charakteristické obsahy cílů, které se typicky prosazují v určitých fázích ontogenetického vývoje.

V souvislosti s životními cíli a jejich vývojem v průběhu života jedince vycházíme z teorií, jež se hlásí k pojetí tzv. celoživotního vývoje („life-span theory“). Autoři hlásící se k tomuto pojetí, odmítají redukovat vývoj na pouhé procesy růstu a zrání, ukončené v určité fázi, obvykle v mladé dospělosti. Také se vymezují vůči nazírání veškerých změn, následujících tento „konec vývoje“ v mladé dospělosti, jako na příznaky stárnutí a úpadku. Cílem tohoto zaměření je tedy postihovat vývoj jako celoživotní proces, zmapovat formu a směr vývojových

změn objevujících se v průběhu života a vysledovat vzorec jejich časového pořadí a vzájemných vztahů (Baltes, Reese & Lipsitt, 1980).

1.4.1 Psychosociální model vývoje E. Erikson

Erik Erikson patří mezi průkopníky přístupu, který pojímá vývoj jako celoživotní proces. V rámci svého modelu popisuje jednotlivá vývojová stadia pomocí vyjádření konfliktu typického pro toto období. Z tohoto „zápasu“ mezi silami, které jsou v souladu s dalším vývojem, a protikladnými tendencemi, se vynořuje tzv. psychosociální ctnost. Erikson tímto způsobem popisuje vývoj v průběhu celého života jedince, od jeho narození až do smrti. Pro účely této práce jsou významná zejména období mladé dospělosti, dospělosti a stáří.

Základní konflikt pro období mladé dospělosti je představován střetnutím mezi dosažením pravé intimity a izolací. Toto období bezprostředně navazuje na fázi adolescence, kdy jedinec čelil vývojovému úkolu nalezení vlastní identity. Mladý dospělý by měl být připraven spojit tuto svou nově nalezenou identitu v intimním vztahu s partnerem. V opačném případě, pokud převládá strach ze ztráty vlastního ega v intimním spojení s partnerem, je odsouzen k izolaci. Ctností, která potenciálně vyrůstá z tohoto konfliktu intimity a izolace, je láska (Erikson, 1967).

Pro Eriksonův model je typické, že každé stadium, respektive jeho úspěšné zvládnutí, tvoří podmínky pro rozvoj v další fázi, a je tak nepostradatelné pro další vývoj jedince. Stejně tak je tomu v případě posunu ze stadia mladé dospělosti do dalšího vývojového období. Dospělost je charakterizována konfliktem mezi generativitou a sebezaujetím a stagnací. S generativitou přichází kreativita a produktivita. Ctnost v tomto období představuje péče, tedy potřeba pečovat o potomky nebo výtvořky a ideje, o které chce jedinec dbát (Erikson, 2015). Zralost, dosažená v dospělosti, má za úkol primárně zakládat a vést novou generaci. Generativita, jak už bylo výše uvedeno, zahrnuje také kreativitu a produktivitu, které ale nemohou nahradit péči o potomky (Erikson, 1967).

Dominantní konflikt ve stáří tvoří integrita vůči zoufalství. Integritu v tomto smyslu lze chápat jako pocit celistvosti, který je ve stáří zvláště ohrožen. V důsledku změn, které v tomto období přirozeně nastávají, je ohrožen integrující celek integrujících systémů osobnosti, kterými jsou tělo, psychika a sociálním začlenění (Erikson, 2015). Integrita znamená také posun potřeby řádu a spirituálního smyslu na nejvyšší příčku důležitosti. Pokud není dosaženo integrity a jedinec nepřijme svůj vlastní životní cyklus tak, jak proběhl, objevuje se pocit

zoufalství. To pramení z vědomí, že čas je nyní příliš krátký na to, aby bylo možné začít znovu (Erikson, 1967).

Z výše popsaných charakteristik jednotlivých stádií vyplývá rozdílné životní zaměření v různých fázích vývoje jedince. Lze předpokládat, že životní cíle budou v každém z těchto stádií poněkud odlišné. Mladí dospělí se zaměřují na budování vztahů, což ovlivní jejich cíle v daném období. Generativita, jako sympatická tendence období dospělosti posune význam jednotlivých cílů k budování kariéry, dosahování výkonu, ale také k cílům spojeným s péčí o potomstvo a udržení rodiny. V období stáří lze očekávat odklon od těchto tendencí a sklon k cílům, které mohou pomoci nalézat smysl v prožitém životě.

1.4.2 Model SOC – selekce, optimalizace a kompenzace

Tento model vystihuje vývojové změny chování a odolnosti v průběhu života. Vychází z předpokladu, že lidé si cíle usilování stanovují v souladu s jejich možnostmi v dané společnosti s přihlédnutím k individuálním omezením. Tento výběr může být adaptivně zvládnutý za pomoci využití tří hlavních komponent, kterými jsou selekce, optimalizace a kompenzace (Freund & Baltes, 1998).

Procesem selekce se myslí volba cílů, neboť ne všechny příležitosti jsou jedinci dostupné. Dále lze rozlišit selekci, kdy jedinec volí alternativu podle svých preferencí a selekci, která je založena na ztrátě určitých možností, a tedy potřebě rekonstruovat hierarchii cílů. Optimalizací je míněn proces rozvržení zdrojů potřebných k dosažení daných cílů a k dalšímu růstu, k fungování na vyšší úrovni. Naproti tomu kompenzace slouží k udržení fungování na stejné úrovni a to i přes ztrátu relevantních prostředků (schopností, zdrojů atp.). K dosažení původní úrovně je ovšem nyní potřeba zapojit i jisté substituční procesy (Freund & Baltes, 2002).

Úspěšný vývoj v tomto pojetí je charakterizován flexibilním reagováním na změny a to takovým způsobem, aby bylo dosaženo, co největšího rozvoje či zisku, přičemž ztráty by měly být minimální. V souladu s těmito teoretickými předpoklady bylo empiricky ověřeno, že v průběhu života se výběr cílů mění. Zatímco mladí dospělí se více zaměřují na cíle rozvojové, u starších dospělých byla zjištěna tendence vybírat cíle zaměřené na udržování stávající úrovně a předcházení ztrátě či úbytku (Ebner, Freund, & Baltes, 2006).

1.4.3 Teorie socioemoční selektivity

V rámci teorie socioemoční selektivity je hlavním kritériem pro preferenci určitých cílů vnímání času. Pokud člověk vnímá, že jeho čas je omezený, což se přirozeně děje s přibývajícím

věkem, preferuje jiné sociální cíle, než lidé, kteří vnímají svůj čas jako relativně široký, otevřený (Carstensen, Fung & Charles, 2003). Tato teorie je postavena na třech základních předpokladech. Prvním z nich je předpoklad nezbytnosti sociálních interakcí pro přežití a z toho vyplývající predispozice lidských jedinců navazovat vztahy. Dalším je cílesměrné zaměření lidského chování, tedy přesvědčení, že se lidé zapojují do činností, u nichž je předpoklad, že přispívají k naplňování individuálně významných cílů. Těchto cílů ovšem může být sledováno mnoho a mohou být dokonce ve vzájemném protikladu, takže je člověk nucen volit a určovat důležitost daného cíle pro danou chvíli, což je třetí předpoklad platnosti teorie socioemoční selektivity (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999).

Sociální cíle jsou v rámci této teorie rozděleny do dvou základních skupin, a to podle jejich funkce. Cíle, jež spadají do první skupiny, jsou spojené s rozšiřováním vědění, tzn. se získáváním znalostí a vědomostí týkajících se jak společenského, tak fyzického světa. Tyto cíle jsou orientované na budoucnost a patří mezi ně např. vzdělávání se nebo snaha o budování kariéry. Do druhé skupiny spadá chování motivované cílem dosáhnout emoční regulace, tedy snaha vyhnout se negativním emocím a zažívat emoce pozitivní. Do této skupiny lze zahrnout také touhu po nalezení smyslu života a pocitu emocionálního a společenského ukotvení. Pokud se tyto dvě zaměření dostanou do konfliktu, dochází ke zvážení relativní důležitosti obou v kontextu jedincova života. Ve chvíli, kdy je budoucnost vnímaná jako relativně otevřená, jsou adaptivně preferovány na budoucnost orientované cíle, tedy cíle spojené se získáváním vědomostí. Naopak ve chvíli, kdy je čas vnímán jako omezený, těžiště upřednostňovaných motivů se posouvá směrem k cílům orientovaným na přítomnost, tedy na ty, které jsou spojeny s emoční regulací (Carstensen, Fung & Charles, 2003).

2. Smysluplnost života

Téma smysluplnosti života je jedním ze stěžejních témat humanitní psychologie, která smysluplnost života pojímá jako klíčový element lidského fungování (např. Frankl, 2015; Frankl 2016). Často je význam smysluplnosti života diskutován a zkoumán v souvislosti s kvalitou života a osobní pohodou (např. Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989; Seligman 2014), zároveň je tento teoretický koncept blízký konceptu životních cílů. Na tomto místě považujeme za účelné vymezit, jak chápeme jejich vzájemný vztah, jaké vidíme společné znaky, ale i rozdíly v obsahu těchto pojmů.

Životní cíle jsou konkretizovaným vyjádřením budoucího zaměření a smyslu života. Tím se stávají nezbytnými k naplnění života smyslem a také přispívají k tomu, aby byl život jako smysluplný vnímán. Neznamená to ovšem, že každý cíl poskytuje životu smysl, nebo dokonce přispívá k pociťování tohoto smyslu. Mnoho cílů v životě člověka bychom oprávněně shledali banálními a nikterak hlubokými a i přes jejich nesporný význam v každodenním životě člověka, je nelze považovat za zdroj smysluplnosti (Emmons, 2003). Yalom (2006) se domnívá, že v běžné komunikaci se pojmy smysl a cíl volně zaměňují a chápe je jako synonyma.

Vztah mezi těmito blízkými konstrukty pro účely této práce chápeme tak, že zatímco pojem životní smysl je spíše abstraktní a fenomenologický pojem, životní cíle jsou relativně konkrétní záměry. Jednotlivé cíle se mohou lišit v individuálním významu i v míře, kterou přispívají k naplňování smyslu života, avšak také právě v míře konkrétnosti či relativní abstraktnosti.

Pro lepší pochopení problematiky smysluplnosti považujeme za vhodné zevrubněji popsat některé filozofické základy psychologického zájmu o téma smysluplnosti života a tyto kořeny zasadit do historického kontextu. Za tímto účelem představujeme alespoň elementárním způsobem existencialismus – jakožto umělecký, co je však pro naši práci podstatnější, jakožto směr filozofický, který podstatným způsobem přispěl k obrácení pozornosti k problematice pociťování smyslu (respektive pocitu nesmyslnosti) života.

2.1. Fenomenologie a existencialismus

K vysvětlení alespoň přibližné podstaty existencialismu je třeba zmínit fenomenologii, z níž existencialismus metodicky vzešel a se kterou se prolíná. Mezi zakládající postavy fenomenologie je řazen Edmund Husserl. Husserl si jako vědec (matematik) uvědomoval duchovní krizi doby a neschopnost vědy, potažmo filozofie, říci cokoli podstatného k otázkám poslední, existenciální pravdy. Uvědomoval si, že věda není schopna vypořádat se s problémem

hodnoty a smyslu lidské existence. Pokud přistoupíme k nezbytnému zjednodušení, můžeme říci, že Husserl se s tímto faktem vyrovnává tím, že odmítá vědecké konstrukce a snaží se vrátit ke kořenům, k čisté a původní zkušenosti, nahlédnout věc samu. Jde mu o studium fenoménu na půdě čistého vědomí, přičemž existenci vědomí přijímá naprosto nekriticky, ačkoli jde o zřejmou konstrukci. Jeden z jeho žáků, Martin Heidegger, který bývá spojován právě s existencialismem, kritizoval fenomenologii mimo jiné proto, že si neklade otázku bytí jsoucna, otázku smyslu (Petříček, 1997).

Vymezení obsahu pojmu existencialismus je obtížné zejména z toho důvodu, že existencialismus jako takový nikdy neměl podobu uzavřené nauky (Kossak, 1978). Podle Blechy (1994) je existencialismus „*výrazem pocitu odcizení a ztráty smyslu a hledá východisko v sestupu do sfér autentických prožitků a aktivit člověka nezatížených racionálními konstrukcemi, přežitky, přetvářkou.*“ (Blecha, 1994, s. 104). Na otázku po smyslu života existencialismus nachází odpověď nesmyslnosti života, absurdity bytí, životní bídy a neschopnosti vymanit se z takového začarovaného kruhu (Kossak, 1978). Lze říci, že pojem existencialismus se používá jako souhrnné označení nauk, pro které je stěžejní pojem existence, jejichž obsah je však značně různorodý (Blecha, Horyna, Štěpán & Šaradín. 1998).

Existencialismus (v Německu nazývaný „Filozofie existence“) vznikl po první světové válce v Německu a k jeho rozšíření do všech evropských zemí došlo, zejména přispěním francouzských představitelů tohoto směru, až po druhé světové válce (Blecha, 1994). Historický a společenský kontext se zdá být pro pochopení jeho vzniku klíčovým. Až do poloviny devatenáctého století měly všechny filozofické systémy alespoň jednu tezi společnou, a sice přesvědčení, že lidstvo nebo jedinec, mají určitý cíl, smysl. Schopenhauer jako první přišel s představou, že život nemá žádný cíl, je tedy nesmyslným usilováním bez cíle. Tuto myšlenku přijal a dále rozvíjel Nietzsche, autor, který existencialisty v mnohém inspiroval (Kossak, 1978).

Za účelem dosažení alespoň základního porozumění vztahu existencialismu a problematiky životního smyslu jsou níže představeni vybraní představitelé tohoto myšlenkového směru. Vzhledem k rozsahu této práce není možné představit jejich myšlenky v úplnosti, jde tedy především o nástin jejich pojmání tématu smyslu života.

2.1.1 Kierkegaard a téma existence

Za duchovního otce existencialismu je považován dánský myslitel Søren Kierkegaard. Právě on obrátil svou pozornost k existenci, začalo ho zajímat, co znamená žít v pravdě a svobodně existovat na zemi (Olšovský, 2005). Kierkegaard pocházel ze silně věřící rodiny, sám se v sedmnácti letech zapsal na teologickou fakultu Univerzity v Kodani. Jeho raná díla lze zařadit do kategorie romantického náboženského subjektivismu, což bylo přirozeným důsledkem prostředí, ve kterém vyrůstal, a odráží také vliv společenského klimatu tehdejšího Dánska. Postupně se ovšem ve svých spisech dopracoval ke sžíravé a nelítostné kritice církve a pozemské nespravedlnosti (Kossak, 1978).

Odvrat od idealistického myšlení, které bylo typické pro dobovou filozofii, mu umožnil věnovat pozornost konkrétnímu člověku s jeho konkrétními úzkostmi, zoufalstvím, ale i láskou a duchovní svobodou. Tento krok byl vykrytálizováním Kierkegaardovi nespokojenosti s dobovým přístupem k existenci (Olšovský, 2005). Ve svém díle popisuje dva základní způsoby, kterými se lidé vypořádávají s nicotou, s pocitem nesmyslnosti života. Může jít o postoj tzv. „estetický“, kdy je existence popírána chválou nicoty a důraz je kladen na smyslové a emocionální prožitky. Druhým způsobem je tzv. přizpůsobení se próze života, kdy se člověk a jeho otázky ztrácí v každodenních povinnostech. Duchovní narkózu takovému člověku poskytuje farizejské křesťanství. Východiskem je podle Kierkegaarda autentické bytí a opravdová víra, která může zachránit smysl špatného světa (Kossak, 1978).

2.1.2 Heideggerova filozofie

Jak už bylo zmíněno výše, Heidegger bývá považován za existencialistu, ačkoli sám nesouhlasil s tím, aby jeho filozofie byla nazývána existencialismem. Vycházel z fenomenologie a stěžejním pojmem jeho filozofie je pojem „Dasein“, jež lze přeložit jako „pobyt“ (Blecha, 1994). Dasein je jsoucnost, jehož způsobem bytí je tázat se na bytí jsoucna, tedy tázat se po smyslu. Jeho vlastností je to, že mu v jeho bytí jde o toto jeho bytí. Pouze a výlučně takový způsob pobytu nazývá Heidegger existencí, existovat v tomto smyslu může tedy pouze člověk, věci mají jiný způsob bytí (Petříček, 1997). Existence může být v jeho pojetí dvojího typu a to existence autentická, která přijímá sebe, tíží své existence, zajímá se o své bytí ryzím způsobem a přijímá svou konečnost (smrt), nebo naopak existence neautentická, jež znamená útěk před zodpovědností za své bytí a odmítnutí možnosti být sebou samým (Heidegger, 2010).

2.1.3 Gabriel Marcel

Ačkoli samotná filozofie existence vznikla v Německu, za svoje rozšíření a popularitu existencialismus vděčí zejména svým francouzským představitelům. Pokud bychom se drželi rozdělení, které rozlišuje existencialismus křesťanský a ateistický (Sartre, 2004), patřil by Gabriel Marcel do první skupiny, což pochopitelně mělo vliv na charakter jeho filozofického učení. Sám Marcel se ovšem, podobně jako Heidegger, bránil tomu, aby byl vůbec řazen mezi existencialisty.

S vírou a křesťanstvím úzce souvisí jeho pojetí smyslu lidské existence. Člověk se podle něj stal sám sobě otázkou bez odpovědi, tedy začal se ptát po smyslu vlastní existence ve chvíli, kdy ztratil sounáležitost s Bohem. Tím má na mysli a naráží na Nietzscheho „smrt Boha“, kterou lidstvo samo způsobilo, za kterou nese zodpovědnost. Podle Marcela (2003) to znamená, že „mrtvý“, tedy nějakým způsobem překonaný a zastaralý, je způsob pojmání Boha.

Je třeba vzdát se představy Boha jako prvního hybatele, Boha, který v sobě soustřeďuje kauzalitu. Dotazování se po smyslu vlastní existence nelze nikdy zvrátit v odpověď na tuto otázku, ale mění se ve výzvu, která je aktem náboženského vědomí. Tato výzva zní: „*Ty jediný vlastníš tajemství toho, co jsem, a toho, čím jsem schopen se stát.*“ (Marcel, 2003, s. 130).

2.1.4 Jean-Paul Sartre

Existencialismus jako myšlenkový směr a způsob nazírání světa se silně prosadil i v umění – zejména pak v literatuře. Existencialističtí autoři své myšlenky nezřídka vyjadřovali nejen prostřednictvím filozofických traktátů a pojednání, ale také skrze romány a divadelní hry. Nejinak tomu bylo u jednoho z klíčových představitelů francouzského existencialismu, Jean Paula Sartra – spisovatele a filozofa.

Sartre zastává názor, že u člověka existence předchází esenci, jinými slovy řečeno, člověk není zpočátku ničím, není definovatelný. „*Bude až později a bude takovým, jakým se učiní.*“ (Sartre, 2004, s. 16). Na rozdíl od předmětů, které jsou podle Sartra (2004) vyráběny s určitým úmyslem, aby byly používány a sloužily konkrétnímu a danému účelu, člověk „*nejdříve existuje, setkává se se světem, vynořuje se v něm a pak teprve sám sebe definuje*“ (Sartre, 2004, s. 15). Vzhledem k tomu, že podstata člověka není předem nijak daná a jedinec sám vytváří kým je, nese za to, jakým se stane, veškerou odpovědnost. Jsme „opuštění“ v tom smyslu, že jediné my sami činíme své volby, a tím vybíráme své bytí a tato opuštěnost přináší úzkost. Vzhledem k tomu, že existence člověka předchází esenci, život nemá žádný a priori daný smysl, záleží na daném člověku, jaký smysl svému životu vybere (Sartre, 2004).

2.1.5 Albert Camus

Stejně jako Jean-Paul Sartre, zanechal po sobě i tento francouzský autor kromě filozofických esejí a sbírek několik novel a divadelních her. Jeho dílo není příliš rozsáhlé, neboť zahynul náhle ve středním věku, na vrcholu produktivního života. Přesto je považován za jednoho z významných představitelů francouzského existencialismu (Kossak, 1978).

Camus (2006) prohlašuje, že jediným závažným filozofickým problémem, který existuje, je sebevraždy. Jeho vlastními slovy: „*Rozhodnout se, zda život stojí nebo nestojí za to, abychom ho žili, znamená zodpovědět základní filozofickou otázku*“ (Camus, 2006, s. 11). Hned na začátku Mýtu o Sisyfovi tak nastoluje otázku smyslu života. Ve chvíli, kdy člověk začne uvažovat o smyslu života, poznává, že sám o sobě žádný smysl nemá, a navíc nevyhnutelně směřuje ke svému konci, ke smrti. Z tohoto prozření se vynořuje pocit absurdity. Absurdita zároveň znamená svobodu, neboť pokud si člověk zvolil určité cíle nebo přisoudil životu nějaký smysl, postavil tak sám sobě zátarasy, do kterých vměstnal svůj život. Tato absurdita však neznamena žádnou porážku, rezignaci. Naopak je pojímána jako východisko ke svobodnému životu. Přijmout absurditu, žít absurdním životem znamená žít s vědomím konečnosti života a nesnažit se dodávat bytí vnější smysl (Camus, 2006).

2.2 Psychologické pojetí smysluplnosti

Otázka smyslu života v kontextu psychologie je úzce spjata se zakladatelem a duchovním otcem logoterapie, Viktorem E. Franklem. Tento rakouský neurolog a psychiatr objevil důležitost tématu smysluplnosti života pro psychologii a psychoterapii. Jeho přístup bývá označován jako třetí vídeňská psychoterapeutická škola – po Freudově psychoanalýze a Adlerově individuální psychologii. Primárním zdrojem potíží podle Frankla není sexuální frustrace, ale frustrace existenciální, a stejně tak pocit méněcennosti nahrazuje pocitem nesmyslnosti. Učení předchozích škol nijak neztrácuje, vidí je jako jednotlivé stupně postupného vývoje, který podle jeho názoru není ukončen a svou teorii staví na jejich základech (Frankl, 1999). Od duševního je třeba obrátit pozornost k duchovnímu, což považuje za klíčový úkol logoterapie (Frankl, 2015).

2.2.1 Logoterapie V. E. Frankla

Logoterapie odkazuje již svým názvem k tématu smyslu, řeckému slovu „logos“. Člověk je bytost, pro kterou je hledání smyslu přirozené. Úkolem logoterapie, potažmo logoterapeuta, je pomoci člověku smysl jeho života nalézt, avšak nesmí mu smysl diktovat nebo nutit. Každý

člověk je vedený vůlí ke smyslu, a tím pádem je schopný svůj vlastní smysl života najít (Frankl, 1994a).

Vznik existenciální prázdnoty, frustrace (tzv. existenciálního vakua), pocitu nesmyslnosti a nenaplnění života vysvětluje Frankl (2016) v kontextu historického a kulturního vývoje. Chování člověka není, jako je tomu u zvířat, ovládáno pouze pudy a instinkty. Zároveň bylo lidské chování dlouhou dobu ovlivňováno tradicí, která ovšem postupně ztratila svůj vliv. Tak se člověk ocitl v situaci, kdy jeho chování není řízeno, není nic, co by musel. Tento stav má tři možná vyústění, kterými jsou konformita (člověk dělá to, co ostatní), nebo totalitarismus (jedinec podléhá tomu, co od něj chtějí ostatní). Dalším následkem existenciální frustrace je vznik a rozvoj tzv. noogenní neurózy (Frankl 1999; Frankl, 2016).

Noogenní neuróza je neurotismem, který ovšem nemá psychogenní základ jako jiné neurózy, a je tedy možné ji od ostatních neuróz odlišit. Tento typ neurotických obtíží přesahuje dimenzi tělesnou i duševní a jejich kořeny je třeba hledat v duchovním rozměru člověka. Jedná se o specificky lidskou problematiku, spíše než o patologii ve smyslu duševní choroby. Noogenní neuróza vyžaduje psychoterapeutickou léčbu, ovšem takovou, která vychází z duchovních zdrojů – tedy logoterapii nebo terapii, jež se zabývá osobní duchovní existencí, kterou Frankl nazývá existenciální analýzou (Frankl, 1999).

Vůle ke smyslu představuje motiv, který je zakořeněný hluboko v duševní dimenzi osobnosti. Jde o snahu o co nejlepší naplnění smyslu své existence (Frankl, 2016). Vůle ke smyslu je hlouběji zakořeněná než psychoanalytický princip slasti a Adlerovo usilování o nadřazenost. Dokonce se domnívá, že se tyto tendence objevují teprve ve chvíli, kdy je vůle ke smyslu frustrovaná (Frankl, 1994a). Veškeré lidské snažení je charakterizováno touhou po štěstí, avšak spíše než cílem je dosažení stavu štěstí produktem, primární je důvod ke štěstí a o ten je třeba usilovat (Frankl, 2016). Pokud tedy člověk přímo usiluje o dosažení štěstí, není v tomto úsilí úspěšný. Štěstí je zakoušeno (jako jakýsi vedlejší produkt) v případě, že člověk autenticky realizuje svůj život a naplňuje ho smyslem.

Stejně, jako se životní okolnosti mění, mění se i životní smysl. Smysl života tedy nevytváříme, ale musíme jej vždy znovu objevovat, v každé situaci a za každých okolností, protože ačkoli se smysl neustále mění, nikdy nechybí (Frankl, 1994b). Smysl v životě lze najít skrze uskutečňování určitých hodnot. Ve Franklově pojetí se jedná o tři skupiny hodnot, které se vzájemně liší svým obsahem. První skupinu tvoří hodnoty tvůrčí, tedy takové hodnoty, jež jsou uskutečňované prostřednictvím tvůrčí činnosti. Další jsou hodnoty zážitkové, které jsou

naplňovány v prožívání citu nebo pomocí pohroužení se do vnímání umění či přírody. Poslední, a podle autora nejdůležitější, kategorii představují hodnoty postojové. Ty jsou k dispozici a dávají životu smysl i v případě, že ostatní hodnoty již není možné prožívat. Jde o to, jakým způsobem se daný člověk staví vůči nezměnitelnému osudu (Frankl, 2015).

2.2.2 Osobní smysl života

Smysl života je jedním ze stěžejních témat existenciální psychoterapie a jako takové ho reflektuje i Irvin D. Yalom. Ten rozlišuje mezi tzv. kosmickým smyslem, tzn. obecným smyslem života a smyslem života pozemským, který je možné vyjádřit otázkou „jaký je smysl mého života?“ (Yalom, 2006). Právě za účelem naplňování osobního smyslu si jedinec klade pro něj významný cíl či cíle. Zároveň však individuální cíle člověka věřícího v určitý kosmický smysl, např. ve smyslu konkrétní náboženské představy, jsou touto vírou nutně formovány (Yalom, 2006).

Vytvářet si osobní smysl života za podmínek absence kosmického smyslu je pro člověka poměrně náročné. Yalom (2006) vyjmenovává některé lidské aktivity, které pomáhají lidem prožívat pocit smyslu života. Jsou jimi:

- Altruismus – pomoc a služba druhým, dobrovolná a charitativní činnost;
- zapálení pro věc – má altruistickou složku (člověk je absorbován prací pro druhé), a zároveň prvek sebetranscendence;
- tvořivost – nejen ve smyslu umělecké tvorby, také jako tvořivý přístup k životu a jeho úkolům;
- hedonistické řešení – žít naplno, hledat v životě potěšení;
- seberealizace – snaha o uskutečnění vlastního potenciálu, rozvinutí daných možností osobnosti, sebezdokonalování.

První tři typy aktivit se liší od hédonismu a seberealizace snahou o určité překročení, překonání vlastního já, jinými slovy úsilím o sebetranscendenci. Tyto aktivity jsou v náboženské i psychologické (Maslow, 1970) tradici pojímány jako hodnotnější, než ty, které jsou zaměřeny na vlastní já. Jednotlivé typy se nevyklučují, u jednoho člověka se může vyskytovat více typů činností, které dávají jeho životu smysl. Sklon přiklánět se spíše k určitým druhům činností podporujících prožívání smyslu se může měnit v průběhu života s tím, jak se mění individuální hodnotové orientace. Typicky je možné sledovat ve vyšším věku větší příklon k cílům sebetranscendentním (Yalom, 2006).

2.2.3 Smysluplnost jako protektivní faktor

Problematika smyslu, nebo smysluplnosti je na poli psychologie reflektována různými způsoby. Zatímco pro logoterapii je téma smyslu centrální, některé teorie pojmají smysluplnost jako jeden z více faktorů, které např. pomáhají uchovat dobrý zdravotní stav nebo přežít krajně nepříznivé podmínky. V následujícím textu budou představeny dvě takové teorie.

Smysl pro soudržnost

Tento koncept můžeme zařadit mezi teorie zabývající se resiliencí, tedy jakousi odolností, nezdolností člověka. Obecně je možné říci, že účelem těchto teorií je zmapovat protektivní faktory, jež pomáhají a přispívají k uchování zdraví či osobní pohody. V daném smyslu se jedná o osobní dispozice, které člověka chrání vůči stresujícím vlivům (Kebza, 2005). Antonovsky (1979) vystavěl svou teorii na zkušenostech lidí, kteří přežili extrémní podmínky nacistických koncentračních táborů, přičemž se zaměřil na duševní vlastnosti, které jim pomohly tyto podmínky přežít. Svou koncepci nazval smyslem pro soudržnost („sense of coherence“) a navázal s ní na témata a tradici existenciální a humanistické psychologie (Kebza, 2005).

Na základě zkoumání individuálních odlišností mezi lidmi, kteří byli schopni přežít v koncentračních táborech, a zároveň zvládli návrat do běžného života, a mezi těmi, kteří takovým podmínkám nebyli schopni čelit, navrhnul Antonovsky (1987) tři charakteristiky smyslu pro soudržnost. První z těchto charakteristik je srozumitelnost („comprehensibility“). Tato charakteristika vyjadřuje schopnost chápat svět jako relativně předvídatelný, dobře srozumitelný a logicky fungující. Je poznatelný, rovněž umožňuje jedinci poznat své místo v něm. Druhou je zvladatelnost („manageability“), neboli schopnost kontrolovat a ovlivňovat své působení ve světě a vybírat své cíle. Poslední charakteristiku představuje právě smysluplnost („meaningfulness“), jež autor vysvětluje jako úroveň nalezení smyslu vlastní existence. Vysoká úroveň těchto vlastností znamená vyšší resilienci daného jedince.

Koncept hardiness

Stejně jako výše uvedený koncept, navazuje i tento model na témata a podněty existenciální psychologie a téma autentického žití (Kobasa, 1979). V případě konceptu hardiness se jedná o osobnostní charakteristiky, jež jsou typické pro jedince, kteří si zachovávají zdraví i v podmínkách zvýšené stresové zátěže, a kterými se odlišují od jedinců, kteří v takových podmínkách onemocní.

Lidé, kteří si navzdory vysoké hladině stresu uchovali zdraví, se v tomto pojetí vyznačují třemi obecnými charakteristikami. První z nich je víra, že mohou řídit a ovlivňovat

prožívané události. Dalším znakem resilientních jedinců je schopnost cítit se silně angažovaný, až oddaný činností ve svém životě. Konečně se takoví jedinci odlišují vnímáním změn, když je typicky pojmají jako výzvu a příležitost k růstu (Kobasa, 1979). Jedinci odolní ve smyslu vysoké úrovně hardiness mají tendenci prožívat své životní zkušenosti jako zajímavé a smysluplné. Stejně tak tyto změny považují za něco přirozeného, co má určitý smysl. Tím v podstatě činí stresující podněty méně stresujícími. Naproti tomu lidé s nízkou úrovní hardiness shledávají své okolí nudným, nenalézají v něm smysl a všechny změny pokládají za ohrožující (Kobasa, Maddi & Courington 1981).

3. Osobní pohoda

Pojem osobní pohoda² je, jak je to u psychologických pojmů obvyklé, pojímán různými autory do určité míry odlišně. Přesto je možné, v relativní shodě různých konceptů tohoto pojmu, definovat ji jako „*dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince se svým životem*“ (Kebza & Šolcová, 2009, s. 129).

Často je podle Kebzy (2005) pojem well-being vymezován opisným způsobem, za pomoci příbuzných pojmů jako je spokojenost („satisfaction“), životní spokojenost („life satisfaction“), blaho („welfare“), radost („pleasure“), prosperita („prosperity“). Dalšími blízkými pojmy jsou mimo jiné optimální nebo pozitivní zkušenosti („optimal or positive experiences“) a vzkvétání („flourishing“).

3.1 Filozofické tradice – hédonismus a eudamonia

Ačkoli se well-being může jevit jako moderní koncept, kořeny jeho zkoumání můžeme vystopovat hned v několika filozofických tradicích, které sahají do daleké minulosti. Pro zkoumání osobní pohody jsou klíčové filozofické koncepce hédonismu a eudaimonismu a jejich vzájemný vztah (Lambert, Passmore & Holder, 2015; Huta & Waterman, 2014). Pojem well-being bývá asociován, nebo přímo zaměňován s pojmem „happiness“, tedy štěstí. Prožitková komponenta osobní pohody je sice důležitou, avšak ne jedinou součástí tohoto konceptu (Kebza & Šolcová, 2003). Právě tento aspekt je akcentován v případě, že jsou jednotlivé teorie řazeny spíše k hédonistickým, nebo k eudaimonickým pojetím osobní pohody.

Hédonismus je „*označení etického směru, který klade slast jako nejvyšší etický princip*“ (Blecha, Horyna, Štěpán & Šaradín, 1998, s. 163). Naproti tomu eudaimonismus je zde definován jako: „*filozoficko-etická učení, jež nejvyšší dobro nahlíží v dosažení osobního štěstí, blaženosti*“ (Blecha, Horyna, Štěpán & Šaradín, 1998, s. 114). Eudaimonismus může mít formu hédonickou, aretologickou a ontologickou. Z toho vyplývá, že pokud jsou pojmy hédonismus a eudaimonismus pro potřeby vymezení well-beingu stavěny do protikladu, jedná se o aretologický eudaimonismus, pro který je prostředkem k dosažení osobního štěstí ctnostný život.

Pro potřeby této práce je možné jednoduše vymezit hédonismus jako hledání potěšení a pohodlí, zatímco eudaimonismus lze chápat jako snahu využívat a rozvíjet to nejlepší v daném

² Co se týká terminologie, pojem osobní pohoda byl navržen Kebzou a Šolcovou (2003) jako analogický pojem k anglosaskému „well-being“. V následujícím textu používáme oba termíny, přičemž je pojímáme jako synonyma.

jedinci (Huta & Ryan, 2010). Tyto koncepty jsou často považovány za protikladné, avšak oba jsou klíčové pro porozumění novodobému pojetí osobní pohody a vzájemně se částečně obsahově překrývají. V případě hédonismu je ohniskem zájmu „štěstí“ (happiness), definované jako přítomnost libých emocí a nepřítomnost emocí nelibých (Deci & Ryan, 2008).

Názory na vymezení obsahu pojmu eudaimonia se různí a prozatím nebylo dosaženo obecné shody. Eudaimonia je vlastní aktivita jedince, není to stav, který jedinec zažívá. Všechny aktivity jsou konány s ohledem na jediný cíl, který je u jednotlivých osob pochopitelně různý. Podle některých výkladů je obsahem pojmu eudaimonia ctnost („virtue“), podle jiných rozkoš, potěšení („pleasure“), další se domnívají, že jde o ctnost uplatňovanou v ideálních podmínkách. Z toho vyplývá, že hédonismus není možné považovat za protiklad pojmu eudaimonia, protože je jednou z možností, jak jej vymezit (Keyes & Annas, 2009). V tradici eudaimonické je ve středu zájmu žití života plným, naplňujícím způsobem (Deci & Ryan, 2008).

Emoční a kognitivní dimenze subjektivního well-beingu jsou vzájemně propojeny celkovým hodnocením života z perspektivy osobních cílů. Spokojenost se životem tak může být považována za rozumové zhodnocení s ohledem na naplňování osobních cílů. Emoční složka vyjadřuje emoční dimenzi tohoto hodnocení. Subjektivní well-being můžeme tedy rekonceptualizovat jako jednotu kognitivních a afektivních hodnocení života s ohledem na životní cíle (Šimšek, 2009).

3.2 Vybrané přístupy k tématu osobní pohody

V této části textu se zabýváme některými vybranými teoriemi, které podrobněji vymezují obsah pojmu well-being. V následujícím shrnutí se zaměříme se na jejich vzájemné odlišnosti i společné znaky, které slouží jako vlastní vymezení tohoto pojmu pro potřeby této diplomové práce.

3.2.1 Teorie subjektivního well-beingu

Literatura pojednávající o subjektivní osobní pohodě („Subjective well-being“) se zabývá tím, jak a proč lidé pociťují život pozitivním způsobem, přičemž se jedná o kognitivní i afektivní hodnocení kvality života. Tím podle Dienera (1984) tvoří jakýsi zastřešující koncept ke studiím, jež používají pojmy jako štěstí („happiness“), životní spokojenost („life satisfaction“), pozitivní emoce („positive affect“). Operacionalisticky lze subjektivní osobní pohodu vymezit vysokou mírou prožívání pozitivních emocí, nízkou mírou prožívání emocí negativních a celkovou vysokou spokojeností se životem jako celkem. Přestože se nejedná o výhradně hédonistický

koncept, subjektivní well-being je považován za míru hédonické osobní pohody (Deci & Ryan, 2008).

Well-being zde není měřen pomocí objektivních kritérií, ale je hodnocen subjektivně. Každý jedinec tak oceňuje kvalitu svého života podle svých vlastních, subjektivně volených kritérií. (Diener, Lucas & Oishi, 2009). Jde o alternativu k tzv. externím ukazatelům štěstí, kterými se zabýval např. Wilson (1967). Podle Wilsona (1967), by měl být šťastný člověk zdravý, mladý, vzdělaný, extravertní optimista, bezstarostný, věřící, žijící v manželství, sebevědomý, (s vysokou pracovní morálkou), avšak skromnými aspiracemi. Může jít o osoby obou pohlaví s těmito charakteristikami a s širokým rozsahem inteligence. Další četné studie, které se zabývaly demografickými, nebo externími ukazateli štěstí, zpochybnilly některé z Wilsonových závěrů – např. souvislost zdraví s pocitem štěstí nebo význam věku pro míru pociťovaného štěstí (Diener, 1984).

Zastánci konceptu subjektivní osobní pohody nepopírají existenci objektivních kritérií kvality života (jako je např. výše příjmu, zdravotní stav atp.) a uznávají je jako relevantní, avšak zároveň počítají s tím, že identické okolnosti nemusí na různé osoby působit stejným způsobem. Autoři vychází z předpokladu, že lidé reagují na totožné podmínky rozdílně, mimo jiné v závislosti na jejich osobním systému hodnot, subjektivním očekávání a předchozích zkušenostech (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Subjektivní well-being je široký fenomén, který zahrnuje emocionální odpovědi na podněty, spokojenost v jednotlivých oblastech života a také obecné hodnocení spokojenosti se životem (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). V případě afektivní složky se jedná zejména o pozitivní emoce (jejich častý výskyt, intenzitu atd.) i nízká úroveň výskytu emocí negativních (Diener, 2000).

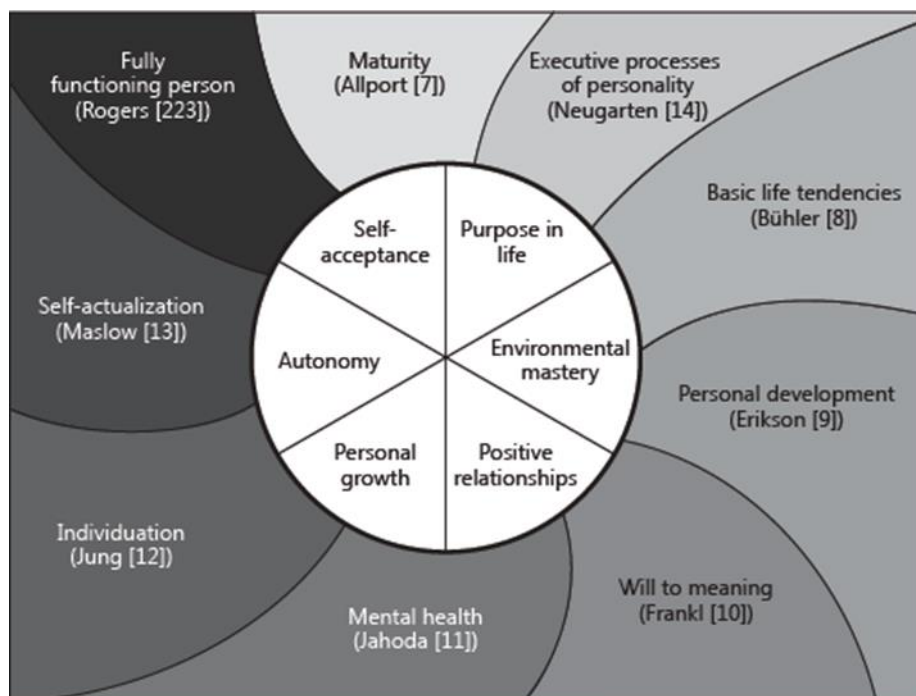
Koncept subjektivního well-beingu má podle Dienera (1984) tři charakteristické znaky. Prvním z nich je fakt, že je subjektivní, zabývá se tedy subjektivním hodnocením a opomíjí objektivní faktory. Dále se zabývá pozitivními ukazateli well-beingu. Třetím je hodnocení všech aspektů života jako celku (Diener, 1984). Subjektivní osobní pohoda vyplývá z pocitů dobrého zvládnutí vlastního života, z pocitu vývoje ve směru k individuálním cílům jedince a ze schopnosti ponořit se do zajímavých a příjemných aktivit a prožívání pozitivních vztahů (Diener, Sapyta, Suh, 1998).

Jako každá teorie nalezl i koncept subjektivní osobní pohody své zastánce, ale také kritiky. Şimşek (2009) pokládá za hlavní problém současné konceptualizace subjektivní osobní

pohody skutečnost, že život nemůže být hodnocen pouhým zkoumáním frekvence negativních a pozitivních pocitů (Şimşek, 2009). Kognitivní složka se alespoň vztahuje k životu jednotlivce, zatímco složka afektivní podle něj zcela postrádá subjekt, a je tak značně situačně ovlivnitelná. S tím spojená závislost na kontextu testování snižuje reliabilitu měření subjektivní osobní pohody (Şimşek, 2009). Tato ovlivnitelnost byla prokázána experimentem, při kterém byly testované osoby vyzvány k vybavení určité události. Afektivní povaha této události měla vliv na celkové afektivní i kognitivní hodnocení subjektivní osobní pohody. Pokud byl vyvolaný zážitek pozitivní, celkové hodnocení bylo také pozitivní a naopak (Strack, Schwarz & Gschneidinger, 1985).

3.2.2 Psychologický well-being

Koncept psychologické osobní pohody je považován za koncept eudaimonický. Je pokusem o doplnění podle autorů opomíjených aspektů osobní pohody, neboť v době vzniku tohoto konceptu byl široce uznávaný a používaný zejména koncept subjektivní osobní pohody Eda Dienera. Koncept psychologické osobní pohody nabídl alternativu, která teoreticky čerpá z prací mnoha uznávaných autorů, mezi kterými lze nalézt Gordona W. Allporta, Carla Rogerse, Carla G. Junga, Abrahama Maslowa, Erika H. Eriksona, Viktora E. Frankla a další, viz obrázek 2 (Ryff, 2013).



Obrázek 2 Teoretické zdroje psychologické osobní pohody (převzato Ryff, 2013)

Dimenze psychologické osobní pohody tvoří (Ryff 1989; Ryff & Keyes, 1995):

- **Sebepřijetí** – jde o centrální charakteristiku a podmínku duševního zdraví i sebeaktualizace, optimálního fungování a zralosti. Pozitivní postoj vůči sobě samému je klíčovou podmínkou k pozitivnímu psychickému fungování.
- **Kladné mezilidské vztahy** – důležitost vřelých a důvěrných mezilidských vztahů v kontextu osobní pohody je zcela zřejmá. Schopnost navazovat blízké vztahy je spojována s osobní zralostí. Lidé, kteří jsou schopni sebeaktualizace, jsou charakterističtí svou empatií vůči všem dalším bytostem, svou schopností intenzivní lásky a hlubokého přátelství.
- **Autonomie** – jedná se o autonomii ve smyslu nezávislosti, sebeurčení. Plně autonomní člověk se spoléhá na své vnitřní hodnocení, jedná a rozhoduje se podle individuálních kritérií a nepotřebuje schválení či uznání ostatních. Autonomní člověk nepodléhá masovým strachům a přesvědčením.
- **Zvládání životního prostředí** – schopnost vybrat si nebo vytvořit prostředí, které vyhovuje psychickému nastavení daného jedince. Jedná se také o schopnost vývoje a možnost měnit okolní svět fyzickými i psychickými prostředky. Úspěšné stárnutí mimo jiné předpokládá schopnost využívat příležitostí a možností, které nabízí jedincovo prostředí.
- **Smysl života** – duševní zdraví předpokládá existenci víry nebo přesvědčení, které dávají jedinci pocit smysluplnosti života. Duševní zralost je charakterizovaná jasným porozuměním individuálnímu životnímu smyslu a cílesměrnému zaměření jedincova života.
- **Osobní rozvoj** – potřeba sebeaktualizace a uskutečnění svého potenciálu. Optimální fungování vyžaduje nejen dosažení předchozích charakteristik, ale také pokračující, neustálý vývoj. Ideálem není dosažení určitého trvalého stavu, ale pokračující vývoj a řešení nových výzev ve všech důležitých etapách vývoje. Otevřenost ke změně je jednou z podmínek zdárného uskutečňování tohoto vývoje. Je nejbližší pojmu eudaimonia tak, jak jej chápal Aristoteles (Ryff, 1989).

Popsaný model je pokusem o úplné postihnutí všech dimenzí, které společně vytvářejí osobní pohodu. V souvislosti s tématem této práce je podstatné, že autoři uvádí smysluplnost jako jednu z dimenzí well-beingu. Vysoká úroveň pocíťování smysluplnosti je přitom popisována přítomností životních cílů a pocíťováním smyslu. Naopak důsledkem nízké

úrovně smysluplnosti je chybějící pocit smysluplnosti, nedostatek cílů a ztráta pocitu životního směřování (Ryff & Keyes, 1995).

3.2.3 Sociální dimenze osobní pohody

Keyes (1998) se svou teorií pokusil obohatit koncept osobní pohody o dimenzi sociální. Argumentuje tím, že převládající teorie well-beingu pojmají tento fenomén jako něco bytostně soukromého, avšak tím opomíjejí důležité sociální hledisko, a to i navzdory skutečnosti, že jednotlivci jsou začleněni v sociálním okolí a každodenně čelí mnoha společenským výzvám a úkolům. Potenciálním přínosem zdravého sociálního života mohou být pocity společenské integrace a soudržnosti, pocit sounáležitosti, vzájemné závislosti, smysl pro kolektivní vědomí a pocit společného osudu (Durkheim, 1966). Ty tvoří základ teorie sociální osobní pohody, kdy Keyes (1998) pojímá výše jmenované benefity sociálního soužití jako úkoly, kterým jedinec čelí stran společnosti a které tvoří dimenze sociální osobní pohody.

Dimenzemi sociální pohody podle autora jsou:

- **Sociální začlenění** („social integration“) – jde o zhodnocení kvality vztahu jedince ke společnosti a komunitě, přičemž (sociálně) zdraví jedinci se považují za součást společnosti.
- **Sociální vklad** („social contribution“) je vyjádřením jedincovy společenské hodnoty. Jedná se o přesvědčení o hodnotě daného člověka pro společnost, vědomí, že má společnosti co nabídnout. Obsah této dimenze je blízký pojmu self-efficacy.
- **Sociální soudržnost** („social coherence“) znamená vnímání uspořádání, organizace a chodu sociálního okolí. Předpokládá aktivní zájem o sociální okolí. Lidé s vysokou mírou sociální koherence touží vnímat v životě smysl a předpokládají, že společnost je do určité míry čitelná a předvídatelná.
- **Sociální aktualizace** („social actualization“) hodnotí možnosti a směřování dané společnosti. Vyjadřuje, nakolik daný člověk věří ve vývoj společnosti a jak vnímá její potenciál, jenž je realizován prostřednictvím jednotlivých členů této společnosti a jejími institucemi. Zdraví lidé jsou optimističtí ohledně podmínek dalšího vývoje společnosti a její budoucnosti a jsou schopni rozeznat její skutečné možnosti.
- **Sociální přijetí** („social acceptance“) je konstruování společnosti skrze generalizované vlastnosti a charakter ostatních. Lidé s vysokou mírou sociálního přijetí vnímají okolí jako potenciálně laskavé a vyznačují se důvěrou k ostatním lidem (Keyes, 1998).

3.2.4 PERMA – Teorie osobní pohody

Seligman (2002), jako jeden z čelních představitelů pozitivní psychologie, nejprve pracoval s vlastním konceptem opravdového štěstí („Authentic Happiness“). Podle této teorie je možné štěstí analyzovat na třech úrovních, kterými jsou pozitivní emoce, zaujetí (nebo také plynutí, flow) a smysluplnost. Jak už z názvu vyplývá, ústředním tématem této teorie je štěstí a kritériem pro jeho měření je spokojenost se životem.

Naproti tomu v teorii well-beingu (Seligman, 2014), která je některými autory nazývaná jako PERMA (např. Lambert, Passmore & Holder, 2015) došlo k posunu k tématu osobní pohody, jejímž kritériem má být míra optimálního prospívání (flourishing).

Seligman (2014) osobní pohodu chápe jako konstrukt. Tento konstrukt obsahuje pět prvků, které jsou reálně existujícími věcmi a je tudíž možné jejich měření. Žádná z těchto věcí ovšem nedefinuje duševní pohodu úplně.

Každá ze složek osobní pohody musí splňovat následující tři kritéria:

1. *Významně přispívá k osobní pohodě,*
2. *mnoho lidí o tuto věc usiluje pro ni samotnou (je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení),*
3. *je definovaná a měří se nezávisle na ostatních prvcích. (Seligman, 2014, s. 28)*

Všech pět prvků podle Seligmana splňuje výše uvedené podmínky. Jsou to:

- pozitivní emoce („*Positive Emotion*“)
- zaujetí činností („*Engagement*“)
- pozitivní vztahy („*Positive Relations*“)
- smysluplnost („*Meaning*“)
- úspěšný výkon („*Accomplishment*“)

Prvním z prvků tohoto konstruktu jsou pozitivní emoce, subjektivně příjemné prožitky. Tento hédonický prvek zahrnuje například radost, vřelost, extázi atp. Zaujetí je spojeno s konceptem flow. Tento obtížně přeložitelný pojem označuje subjektivní stav zaujetí určitou činností, kdy jedinec nevnímá čas a je touto vykonávanou činností úplně pohlcen. Zážitek flow je často popisován při vykonávání aktivit, které vyžadují soustředění a určité dovednosti. Stav samotný je potom charakterizován splýváním činnosti a vědomí, hladkým plynutím energie, soustředěním na daný úkol, sebezapomněním a změněným vnímáním času. Pozitivně je stav

hodnocen zpětně, v jeho průběhu zpravidla nedochází k uvědomování prožívání pozitivních emocí (Csikszentmihalyi, 2015).

Pozitivní vztahy tvoří sociální dimenzi konstruktů duševní pohody. Smysluplnost doplňuje předcházející prvky o důležitou transcendentální rovinu. Tento prvek má komponentu subjektivní, ale také neméně důležitou komponentu objektivní. Další prvek v pořadí, úspěšný výkon, popisuje tendenci k dosahování výkonů a vítězství pro ně samotné, aniž by přinášely nějaké další dobro, jako jsou pozitivní emoce a smysluplnost (Seligman, 2014).

3.2.5 Konstrukcionistická teorie osobní pohody

Podle této teorie je úroveň osobní pohody výsledkem působení vnějších objektivních faktorů, které na jedince působí, ovšem individuálně, modifikované množstvím kognitivních a motivačních procesů. V této souvislosti autorka zmiňuje hédonicky relevantní psychologické procesy, které ovlivňují, jaký dopad na jedince mají objektivně dané podmínky, okolnosti a události (Lyubomirsky, 2001).

Mezi hédonicky relevantní faktory lze zařadit například sociální srovnání (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky & Ross, 1997). Jedinci, kteří se sami hodnotí jako nešťastní, jsou citlivější na informace vyplývající ze sociálního srovnání než ti, kteří se sami hodnotí jako šťastní. Ve studii, kde studenti plnili úkoly a měli možnost srovnání s kolegou, ti, kteří se hodnotili jako šťastní, byli tímto srovnáním ovlivněni pouze v případě, že si v daném úkolu vedli lépe. Naopak „nešťastní“ studenti byli ovlivněni jak v případě, že kolega podal lepší výkon, tak v případě svého vítězství (Lyubomirsky & Ross, 1997). Zdá se tedy, že šťastní lidé konstruují reálné i výzkumné situace tak, aby si zachovali vysokou úroveň osobní pohody. Další hédonicky relevantní procesy jsou (kromě sociálního srovnání) redukce disonance, sebereflexe a sebehodnocení (Lyubomirsky, 2001).

Teorie Sonji Lyubomirsky je příkladem top-down teorie, tedy takové teorie, která pojímá well-being jako osobnostní rys podmíněný zděděným, nebo vrozeným sklonem zakoušet svět specifickým způsobem (Lambert, Passmore & Holder, 2015). Ze srovnání tzv. chronicky šťastných a chronicky nešťastných jedinců vyplynuly rozdíly právě v používání určitých kognitivních a motivačních strategií (Lyubomirsky, 2001).

Šťěstí je podle Lyubomirsky, Sheldona a Schkade (2005) ovlivněno třemi hlavními faktory:

- Geneticky daná základní úroveň štěstí (vysvětluje asi 50% variance)
- Životní okolnosti (tvoří asi 10% variance)

- Pozitivní kognitivní strategie, aktivity a na cíl zaměřené aktivity (vysvětluje až 40%)

Autorka také do určité míry zpochybňuje tradiční pojmání kauzality v souvislosti s osobní pohodou. V konvenčním pojetí vedou sociálně vysoce hodnocené atributy (kariérní úspěch, manželství, zdraví, finanční příjem, přátelství) k vyšší osobní pohodě jedince. Lyubomirsky nabízí opačný pohled, tedy vysoká úroveň well-beingu (častý výskyt pozitivních emocí) generuje sociální úspěch. Časté zažívání pozitivních emocí je spojeno s výskytem určitých specifických adaptivních charakteristik, rovněž souvisí s takovým chováním, které v budoucnosti vede k dalším úspěchům. Chronicky šťastní jedinci jsou často společenšší, optimističtí, energičtí a vykazují vysokou míru altruismu (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

3.3 Shrnutí kapitoly

Každá z uvedených teorií přistupuje ke konceptu osobní pohody poněkud odlišným způsobem. Pouhé rozdělení na teorie hédonické a eudaimonické nevystihuje zcela různorodost jednotlivých přístupů a většinu konceptů by bylo obtížné přiřadit výhradně do jedné z těchto kategorií. I zdánlivě neproblematické zařazení teorie subjektivního well-beingu mezi hédonické koncepce poněkud pokulhává, pokud autor píše o vývoji směřujícím k individuálním cílům (Diener, Sapyta, Suh, 1998), což je charakteristika v obecném smyslu spíše eudaimonická. Teorie subjektivní osobní pohody odkazuje na soukromé, fenomenologické charakteristiky lidského prožívání (emocionální odpovědi na podněty, spokojenost s jednotlivými oblastmi života, celkové hodnocení spokojenosti se životem, frekvence výskytu negativních a pozitivních emocí).

Pokud se zaměříme na společné charakteristiky výše uvedených vybraných konceptů osobní pohody, nalezneme zde určité znaky, které jsou společné většině z nich. Nejen v rámci teorie sociálního well-beingu nalézáme důraz na vztahy jedince se sociálním okolím. V každé z výše uvedených teorií je určitým způsobem reflektována individuální důležitost sociálních interakcí jedince a význam prožívání pozitivních, smysluplných vztahů.

Dále je zde společný prvek prožívání pozitivních emocí a pozitivního hodnocení života. Tento prvek je reflektován buď explicitně jako součást teoretického rámce, nebo implicitně jako součást vysoké úrovně osobní pohody, kdy pozitivní emoce jsou buď důsledkem, nebo podmínkou prožívání osobní pohody. Originální je v této souvislosti pojetí well-beingu podle Lyubomirsky (Lyubomirsky, King & Diener, 2005), která časté prožívání pozitivních emocí, tzv. chronické štěstí, považuje za jednu z možných příčin společenského úspěchu a v důsledku toho vyšší osobní pohody.

Poměrně často nalézáme v teoriích zabývajících se osobní pohodou prvky, které souvisí sebepojetím a sebehodnocením, se vztahem jedince k sobě a jeho osobním prožíváním tohoto vztahu. Může se jednat i o hodnocení vlastní osoby v kontextu společnosti a to buď jako součást sociálního srovnání, nebo reflexí svého přínosu či vkladu dané společnosti.

V neposlední řadě je možné nalézt ve většině těchto teorií společný prvek vývoje zaměřeného k individuálním cílům, smysluplnosti a osobního růstu. Tento prvek je obzvlášť důležitý s ohledem na zaměření této diplomové práce. Již z přehledu těchto několika vybraných teorií osobní pohody je zřejmé, že existují důležité styčné body well-beingu s cílesměrnou zaměřeností a dosahováním životních cílů.

4. Shrnutí teoretické části

V teoretické části jsme se věnovali třem hlavním psychologickým konceptům, které tvoří obsah třech kapitol hlavního textu. Téma životních cílů bylo zpracováno se zřetelem na jeho zařazení do motivační struktury osobnosti člověka a bylo zasazeno do kontextu životní smysluplnosti a osobní pohody.

V kapitole věnované životním cílům jsme nastínili vybrané teorie, zabývající se tímto tématem. Rozdílné pojetí v rámci jednotlivých teorií nám umožnilo představit koncept životních cílů v širší perspektivě. Zvláštní pozornost byla věnována cirkulárnímu uspořádání cílů podle jejich obsahu, s ohledem na jeho další využití v části empirické. V rámci uvedení do problematiky životních cílů jsme považovali za přínosné představit také některé možné klasifikace cílů, a to jak z pohledu obsahu, tak pomocí jiných hledisek. Vzhledem k zaměření diplomové práce jsme se věnovali také vývojovým charakteristikám životních cílů s ohledem na vybrané teorie celoživotního vývoje.

Téma životní smysluplnost je tématu životních cílů velice blízké a do určité míry se vzájemně prolínají. Tuto skutečnost jsme reflektovali a pokusili se o vymezení jejich vzájemného vztahu pro účely této diplomové práce. Dále jsme nastínili počátek zájmu o otázku smyslu života v historii filozofie. Věnovali jsme pozornost některým představitelům existencialismu a jejich pohledu na otázku po smyslu lidské existence. Navázali jsme vybranými ukázkami psychologického pojmání smysluplnosti života. Abychom poukázali na široké souvislosti pocíťování životní smysluplnosti, věnovali jsme se také vybraným přístupům, které smysluplnost pojmají jako jeden z protektivních faktorů umožňujících uchovat si zdraví a úspěšně překonat i krajně nepříznivé životní podmínky.

V závěrečné kapitole teoretické části této práce jsme se zabývali konceptem osobní pohody. Nastínili jsme vymezení tohoto pojmu a blíže popsali některé zvolené teorie. Věnovali jsme pozornost dělení přístupů k problematice osobní pohody na eudaimonické koncepty a koncepty hédonické, přestože toto dělení pokládáme za poněkud problematické a samotné řazení jednotlivých teorií do těchto kategorií lze považovat za přinejmenším nejednoznačné. Na závěr této kapitoly jsme se pokusili shrnout důležité styčné body jednotlivých teorií osobní pohody, a zároveň poukázat na propojení s konceptem životních cílů a životní smysluplnosti.

5. EMPIRICKÁ ČÁST

5.1 Uvedení do empirické části

V teoretické části práce jsme se zabývali konceptem životních cílů a jeho různými pojetími v rámci jednotlivých teorií. To, jaké si jedinec volí cíle, zdaleka neovlivňuje pouze jeho chování. Výše jsme zmiňovali pojetí, podle kterého samotné cílesměrné zaměření jedince vystihuje více než případné rysy osobnosti (Emmons, 1996). Také jsme zmiňovali předpoklad, že veškeré prožívání a myšlení člověka je ovlivněno výběrem jeho cílů (Klinger, 1998). Naznačili jsme také propojení tématu životních cílů s vnímáním života jako majícího smysl.

Koncept životních cílů může být obtížně uchopitelný, neboť jednotliví lidé si pod tímto pojmem mohou představit nejrozličnější cíle, a to z hlediska např. významu, konkrétnosti, atp., proto jsme se ve výzkumné části práce opřeli o cirkulární uspořádání cílů, podrobněji popsane výše (viz str. 17). Na základě tohoto pojetí předpokládáme, že existují rozdíly v obsahu cílů jednotlivých jedinců a tyto rozdíly je možné empiricky zkoumat.

V podkapitole 1.4 jsme zmiňovali určité vývojové aspekty konceptu životních cílů. V našich předpokladech k výzkumné části práce vycházíme z uvedených teorií a pojetí. Předpokládáme tedy, že důležitost přikládána jednotlivým cílům se v průběhu života mění a ve vyšším věku nabývají na důležitosti cíle sebezpřesahující, oproti cílům sebezpřesahujícím.

Ze souhrnu různých pojetí osobní pohody (str. 42) vyplývá, že cílesměrné zaměření a smysluplnost tvoří důležitou dimenzi osobní pohody. Tato skutečnost a některé již dříve uskutečněné studie nás vedou k předpokladu, že určitý konkrétní obsah osobních cílů bude spojen s vyšší mírou osobní pohody, potažmo životní spokojenosti, jakožto kognitivního hodnocení subjektivní osobní pohody. Výše je podrobněji popsane rozlišení mezi extrinsickými a intrinsickými cíli. Vzhledem ke skutečnosti, že sledování intrinsických cílů přímo uspokojuje vnitřní potřeby jedince, i vzhledem k dříve uskutečněným studiím (viz str. 20), se domníváme, že lidé preferující intrinsické cíle oproti extrinsickým budou skórovat výš v hodnocení spokojenosti se životem.

5.2 Formulace výzkumného cíle a hypotéz

Hlavním cílem empirické části této diplomové práce je zodpovědět otázku, zda existuje statisticky významný rozdíl v obsahu individuálně významných cílů u respondentů z věkové skupiny mladých dospělých a starších dospělých. Dále je cílem výzkumu zjistit, zda existuje souvislost mezi obsahem životních cílů a úrovní spokojenosti se životem.

Na podkladě poznatků uvedených v teoretické části diplomové práce a údajů z literatury jsme dospěli k formulaci následujících hypotéz:

H1: Existuje signifikantní rozdíl v důležitosti přikládané jednotlivým cílům mezi skupinami mladých a starších dospělých.

H1a: S přibývajícím věkem stoupá preference sebepřesahujících cílů.

H1b: S přibývajícím věkem klesá preference cílů seberozvíjejících.

H2: Preference cílů intrinsických souvisí s vyšší mírou osobní pohody.

H3: Preference cílů extrinsických souvisí negativně s úrovní osobní pohody.

5.3 Metodika

Na tomto místě popíšeme výzkumný soubor a metody, které jsme si zvolili za účelem naplnění výzkumných cílů. Dále se budeme věnovat popisu samotného sběru dat. S ohledem na stanovené cíle a hypotézy jsme se rozhodli pro kvantitativní výzkumný projekt, který nám umožnil získat poměrně velké množství dat pro následující statistickou analýzu. Jedná se o průřezovou metodu sběru dat (tzv. průřezový přehled, viz Ferjenčík, 2010), která má své výhody, ale i nedostatky, kterými se budeme zevrubněji věnovat v diskuzi.

5.3.1 Výzkumný soubor a metoda sběru dat

Samotnému sběru dat předcházela pilotní projekt, v rámci kterého byly osloveny osoby ženského i mužského pohlaví z různých věkových skupin, které vyplnily dotazník a poskytly k němu zpětnou vazbu, včetně hodnocení časové náročnosti baterie a srozumitelnosti. Předvýzkum poukázal na potřebné úpravy instrukcí k jednotlivým částem testové baterie, přičemž díky připomínkám respondentů pilotního projektu došlo k jejich upřesnění a celkovému zjednodušení.

Sběr dat probíhal od úterý 18. 10. 2016 do soboty 12. 11. 2016 a to pomocí webové stránky Formuláře Google. Respondenti byli získáváni formou příležitostného výběru, výzva k vyplnění a odkaz na testovou baterii byl šířen prostřednictvím sociální sítě Facebook a pomocí emailové komunikace. Dále bylo využito metody lavinového výběru, neboť oslovení respondenti byli požádáni o další šíření dotazníku. Za účelem doplnění výzkumného souboru o osoby vyššího věku a o respondenty mužského pohlaví byli o pomoc požádáni studenti psychologie. Jedna skupina studentů měla za úkol oslovit osoby ze svého okolí ve věkové skupině 40 až 60 let, druhá oslovovat muže v různých věkových skupinách. Tito studenti byli

za spolupráci odměnění hodinami účasti na výzkumu, jejichž počet závisel na individuální aktivitě studenta. Vyplnění dotazníku bylo pro respondenty zcela anonymní. Testová baterie se skládala z níže uvedených metod a byla doplněna o relevantní demografické údaje. Součástí baterie byla také úvodní instrukce, dílčí instrukce k jednotlivým metodám a závěrečné poděkování. Respondentům se spolu s poděkováním zobrazila i emailová adresa autorky diplomové práce, na kterou se v případě zájmu či dotazů měli možnost obrátit.

5.3.2 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo původně 972 respondentů, přičemž sedm z nich bylo vyloučeno z důvodu nízkého věku (jako dolní věkovou hranici jsme si určili 18 let). Další tři vyplněné dotazníky byly vyloučeny z celkové analýzy z důvodu zjevně nesmyslných zadaných údajů (např. uvedený věk 999 let), nebo vyplnění bez čtení otázek (u všech škál zatržená hodnota 1). Výsledný soubor tedy tvoří 962 respondentů z české populace.

Z tohoto celkového počtu je celkem 583 žen, což představuje 60,6 % z celkového počtu a 379 mužů, neboli 39,4 % výzkumného souboru. Toto rozdělení není rovnoměrné a této otázce se budeme dále věnovat v diskuzi.

Pohlaví	Počet	Podíl
Muž	379	39,4 %
Žena	583	60,6 %
Celkem	962	100 %

Tabulka 1 Rozdělení respondentů podle pohlaví

Co se týká věkového rozdělení, soubor zahrnoval respondenty ve věkovém intervalu osmnáct až sedmdesát šest let, přičemž průměrný věk byl 35,36 let.

Věk	Hodnota
Průměr	35,36
Medián	33,00
Směrodatná odchylka	12,88
Minimum	18
Maximum	76

Tabulka 2 Věkové rozdělení výzkumného souboru

Za účelem zodpovězení části formulovaných hypotéz jsme výzkumný soubor rozdělili na dvě skupiny, a to na skupinu mladých dospělých, kam jsme zařadili osoby do dvaceti devíti let včetně, a na skupinu starších dospělých. Tato skupina je tvořena respondenty, kteří uvedli věk čtyřicet a více let. To znamená, že jsme v této části vynechali respondenty, kteří uvedli věk mezi třiceti a devětatřiceti lety. Průměrný věk ve skupině mladých dospělých je 23,09 let, ve skupině starších dospělých 48,63 let.

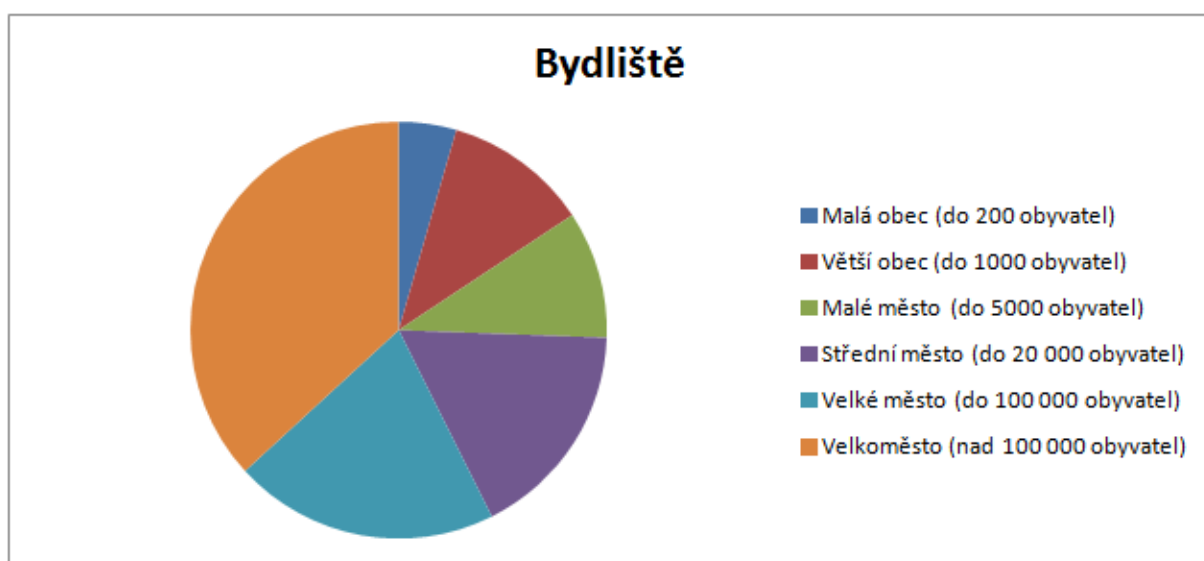
Skupina	Počet	Podíl
Mladí dospělí	429	51 %
Starší dospělí	413	49 %
Celkem	842	100 %

Tabulka 3 Počet respondentů v jednotlivých věkových skupinách

Dále jsme sledovali velikost sídla, ve kterém respondent v současné době žije. Pro toto sledování jsme si stanovili celkem šest kategorií, odlišených podle počtu obyvatel jednotlivých sídel. Jak vyplývá z uvedené tabulky č. 4, nejvíce respondentů (36,8 %) pocházelo z velkoměst s počtem obyvatel přesahujícím sto tisíc osob. Nejméně respondentů (4,5 %) jsme získali z malých obcí, jejichž počet obyvatel nepřevyšuje dvě stě. Rozložení respondentů podle typů sídel zobrazuje graf č. 1.

Velikost sídla	Počet	Podíl
Malá obec (do 200 obyvatel)	43	4,5 %
Větší obec (do 1000 obyvatel)	108	11,2 %
Malé město (do 5000 obyvatel)	95	9,9 %
Střední město (do 20 000 obyvatel)	164	17,0 %
Velké město (do 100 000 obyvatel)	198	20,6 %
Velkoměsto (nad 100 000 obyvatel)	354	36,8 %
Celkem	962	100 %

Tabulka 4 Počet osob žijících v jednotlivých typech sídel

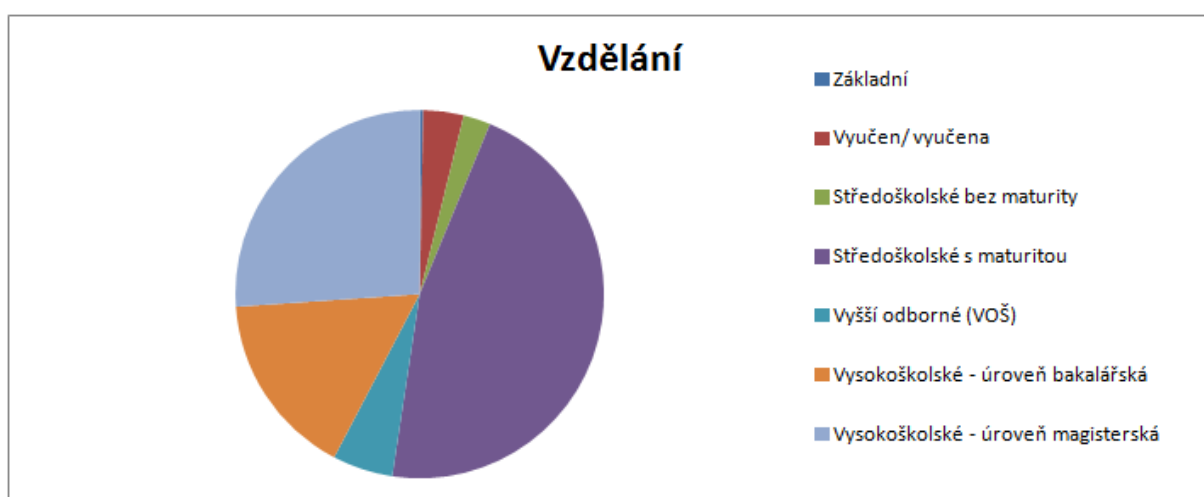


Graf 1 Rozložení respondentů podle typu sídla

Poslední sledovanou demografickou charakteristikou byla nejvyšší dosažená úroveň vzdělání. Zde jsme si stanovili celkem sedm možných kategorií, viz tabulka č. 5. Nejvíce osob uvedlo jako nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské s maturitou (46,2 %). Vzhledem k tomu, že poměrně velkou část souboru tvoří mladí dospělí do dvaceti devíti let, je možné se domnívat, že tyto osoby pokračují, nebo budou pokračovat v dalším studiu. Pouze tři respondenti (0,3 %) mají základní vzdělání, a tvoří tak nejméně zastoupenou skupinu v našem souboru.

Vzdělání	Počet	Podíl
Základní	3	0,3 %
Vyučen/vyučena	34	3,5 %
Středoškolské bez maturity	23	2,4 %
Středoškolské s maturitou	444	46,2 %
Vyšší odborné (VOŠ)	51	5,3 %
Vysokoškolské-úroveň bakalářská	156	16,2 %
Vysokoškolské-úroveň magisterská	251	26,1 %
Celkem	962	100 %

Tabulka 5 Respondenti podle nejvyššího dosaženého vzdělání



Graf 2 Rozdělení respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání

5.4 Výzkumné metody

Za účelem dosažení výzkumného cíle a ověření stanovených hypotéz jsme se rozhodli realizovat kvantitativní studii. Za tímto účelem jsme sestavili testovou baterii, kterou tvořily dva sebeposuzovací dotazníky a doplňující otázky zjišťující demografické údaje (věk, pohlaví, velikost sídla a nejvyšší dosažené vzdělání). Testová baterie sestávala z těchto dotazníků: Škála spokojenosti se životem (Satisfaction With Life Scale, *SWLS*; Myers, Diener, 1997; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; český překlad Lewis, Shevlin, Smékal & Dorahy., 1999); Aspiration index (Grouzet et al., 2005; vlastní český překlad). Kompletní baterii zahrnující instrukce respondentům a dotazníky v plném znění lze nahlédnout v příloze A.

5.4.1 Aspiration Index (AI)

Aspiration Index je metoda určená k hodnocení různých cílů podle zvolených kritérií, čímž umožňuje posoudit, které cíle jsou v rámci individuálního uspořádání cílů daného jedince centrální. Nástroj je relativně flexibilní, neboť dovoluje výběr hlediska, podle kterého budou respondenti dané cíle posuzovat. V našem výzkumu jsme se přiklonili k nejčastější variantě, kterou je hodnocení důležitosti dosažení daného cíle. Respondentovi jsou prezentovány různé cíle, které může mít pro budoucnost a jeho úkolem je hodnotit na devíti bodové škále, jak důležité je pro něj každého z cílů dosáhnout (od 1 – není vůbec důležité po 9 – extrémně důležité). Metoda se celkově skládá ze čtyřiceti sedmi položek, které měří jedenáct dimenzí. Pro každou z dimenzí byla ověřena vnitřní konzistence, jež byla ve všech případech vyšší než 0,62 ($\alpha=0,62-0,90$) (Grouzet et al., 2005). Všechny dimenze s popisem a příklady jednotlivých položek jsou uvedeny v tabulce č. 6.

Jednotlivé typy cílů podle obsahu jsou uspořádané podle dvou dimenzí tak, jak to bylo popsáno v teoretické části práce (str. 17). Jedna z dimenzí dělí cíle na intrinsické a extrinsické. Do skupiny intristických cílů jsou řazeny cíle s obsahem sebepřijetí, vztahy, smysl pro komunitu, fyzické zdraví a bezpečí. Naopak mezi cíle extrinsické spadá finanční úspěch, image, popularita a konformita. Další dimenzi představují cíle seberozvíjející a sebepřesahující. Do první skupiny spadají hédonismus, finanční úspěch, fyzické zdraví a bezpečí. Do druhé skupiny pak autoři (Grouzet et al., 2005) řadí konformitu, smysl pro komunitu a spiritualitu.

Vzhledem k tomu, že v českém prostředí jsme nenalezli metodu, která by umožňovala zkoumání obsahu cílů takovým způsobem, který jsme chtěli realizovat, uchýlili jsme se k překladu metody AI do českého jazyka. Překlad byl nejprve realizován autorkou této práce, a to převedením z anglického jazyka do českého. Dále byl osloven bilingvní muž, ovládající

český i anglický jazyk jako rodilý mluvčí a vyhotovil zpětný překlad. Ten byl porovnán s původní verzí a konečná česká verze vznikla ve spolupráci bilingvního mluvčího s autorkou práce tak, aby co nejlépe odpovídala původní verzi. Ačkoli vznikla metoda nejprve v anglofonním prostředí, autory byla ověřena její mezikulturní validita a vzniklo několik jazykových verzí (Grouzet et al., 2005).

Obsah cíle	Popis	Příklad položky
Vztahy	Mít uspokojivé vztahy s rodinou a přáteli.	„Budu mít oddaný a důvěrný vztah.“
Smysl pro komunitu	Zlepšovat svět prostřednictvím aktivismu a generativity.	„Budu pomáhat lidem, kteří to potřebují, aniž bych za to něco požadoval/a.“
Konformita	Zapadnout mezi ostatní.	„Budu žít podle očekávání společnosti, do které patřím.“
Finanční úspěch	Být bohatý/á a materiálně zajištěný/á.	„Budu finančně úspěšný/á.“
Hédonismus	Zažívat mnoho smyslových potěšení.	„Užiji si mnoho smyslových potěšení.“
Image	Vypadat fyzicky atraktivně (na úrovni těla a oblékání).	„Můj vzhled bude ostatními vnímán jako přitažlivý.“
Fyzické zdraví	Cítit se zdravě a být bez nemocí.	„Budu fyzicky zdrav/a.“
Popularita	Být známý/á, slavný/á a obdivovaný/á.	„Budu obdivován/a mnoha lidmi.“
Bezpečí	Zajistit si tělesnou integritu a bezpečí.	„Moje osobní bezpečnost bude ohrožována jen málo.“
Sebepřijetí	Cítit se kompetentní a autonomní.	„Budu vědět, proč dělám věci, které dělám.“
Spiritualita	Hledat spirituální a náboženské porozumění.	„Najdu náboženské nebo spirituální přesvědčení, které mi pomůže najít v životě smysl.“

Tabulka 6 Jednotlivé dimenze AI s příklady položek (upraveno podle Grouzet et al., 2005)

5.4.2 Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Satisfaction With Life Scale, v české verzi Škála spokojenosti se životem (Lewis, Shevlin, Smékal & Dorahy, 1999) je škála měřící celkovou úroveň spokojenosti se životem. Tato metoda vychází z Dienerova konceptu subjektivní osobní pohody. Jak už bylo uvedeno výše, Diener (1984) charakterizuje subjektivní osobní pohodu vysokou mírou prožívání pozitivních emocí, naopak nízkou mírou prožívání emocí negativních a celkovou vysokou spokojeností se životem. SWLS slouží k měření poslední jmenované dimenze, představující kognitivní komponentu hodnocení subjektivního well-beingu. Důležitou okolností je subjektivní hodnocení této spokojenosti, neboť každý člověk ji hodnotí podle vlastních individuálně významných kritérií. V rozporu s názvem je tato metoda uznávanou a často používanou metodou k měření subjektivní osobní pohody.

Jedná se o sebesposuzovací škálu, kterou tvoří celkem pět položek. Každá položka, představovaná výrokem (např. „Podmínky mého života jsou skvělé.“) je hodnocena prostřednictvím sedmibodové Likertovy stupnice, od hodnoty 1 (úplně nesouhlasím) po hodnotu 7 (úplně souhlasím). Vyšší hrubý skóre znamená vyšší míru spokojenosti se životem. Metoda tedy měří jednu dimenzi, což bylo pomocí faktorové analýzy potvrzeno i u její české verze (Pavot & Diener, 1993; Lewis, Shevlin, Smékal & Dorahy, 1999). Metoda se vyznačuje vysokou vnitřní konzistencí, autoři uvádí rozmezí $\alpha = 0,79\text{--}0,87$ (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Pavot & Diener, 1993). SWLS je výhodná také díky své délce, neboť s ohledem na délku AI (47 položek) a další demografické údaje jsme brali ohled také na časovou náročnost kompletní testové baterie, která by v případě přílišné délky mohla případné respondenty odradit.

5.5 Zpracování dat

Data byla zpracována za použití statistického programu Statgraphics Plus, dále SPSS 19 a pomocí programu MS Office Excel. V první fázi jsme se zabývali vypracováním deskriptivní statistiky popisující výzkumný soubor a jeho demografické charakteristiky. Poté jsme přistoupili k vypracování deskriptivní statistiky použitých metod a prostřednictvím testů normality jsme zjišťovali, zda mají výsledky jednotlivých metod normální rozložení. Podle výsledků Kolmogorov-Smirnovova testu a Shapiro-Wilkova testu (tabulka č. 7) neměly hrubé skóre obou použitých metod normální rozdělení. Naproti tomu vypracované histogramy (viz příloha B) naznačují, že odchylka od normálního rozdělení není velká. Vzhledem k tomu, a také s přihlédnutím k rozsahu výzkumného souboru, jsme se rozhodli s daty pracovat takovým způsobem, jako by měla normální rozdělení, a k analýze použít parametrické metody.

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistika	df	p	Statistika	df	p
SWLS	0,102	962	p<0,001	0,968	962	p<0,001
AI	0,036	962	0,006	0,975	962	p<0,001

Tabulka 7 Výsledky testů normality

Pro ověření výzkumných hypotéz jsme použili korelační analýzu, konkrétně Pearsonův korelační koeficient a t-test pro dva nezávislé výběry. Výsledky považujeme za významné na hladině 5 % a 1 %, resp. ($p<0,05$; $p<0,01$), což znamená, že možnost nesprávného zamítnutí nulové hypotézy o vztahu zkoumaných proměnných hrozí v 5 % nebo 1 % případů.

V případě metody AI jsme pracovali s korigovanými skóry („mean-corrected scores“), jak autoři metody doporučují (Grouzet et al., 2005). Místo použití hrubých skóre jednotlivých cílů jsme od hrubého skóre vždy odečetli průměr všech hrubých skóre daného respondenta. Vzhledem k určitým nejasnostem, které se objevily ohledně této analytické strategie, jsme ověřovali naše porozumění tomuto způsobu analýzy prostřednictvím emailové komunikace s jedním z autorů metody, s Timem Kasserem, Ph.D. Toto ověření vedlo k lepšímu porozumění účelu takové strategie a umožnilo její následné použití.

5.6 Analýza výsledků

5.6.1 Deskriptivní analýza použitých metod

- *Škála spokojenosti se životem (SWLS)*

Pro určení vnitřní konzistence testu jsme vypočítali Cronbachův koeficient alfa. Ten dosáhl poměrně vysoké hodnoty $\alpha=0,861$, což je v souladu s výše uvedenými hodnotami, jež byly zjištěny studiemi realizovanými v minulosti (viz kapitola „5.4 Výzkumné metody“). Zjištěná hodnota vypovídá o dobré vnitřní konzistenci metody.

	Počet položek	Min.	Max.	Průměr	Medián	Standartní odchylka	Rozptyl
SWLS	5	5	35	24,23	25	5,72	32,71

Tabulka 8 Deskriptivní statistika metody SWLS

- *Aspiration Index (AI)*

Vzhledem k tomu, že tato škála je tvořena jedenácti subškálami, přistoupili jsme ke zjišťování Cronbachova koeficientu alfa pro jednotlivé subškály. Hodnoty, kterých koeficient nabýval, je možné vidět v tabulce č. 9. Výsledky byly v rozmezí hodnot $\alpha=0,641-0,915$. Nejvyšší hodnotu jsme našli v případě subškály „spiritualita“, oproti tomu nejnižší hodnoty bylo dosaženo u subškály „popularita“. Obvykle je za dostatečnou považována hodnota Cronbachova koeficientu v rozmezí 0,7 až 0,95, která vyjadřuje dobrou vnitřní konzistenci nástroje (Tavakol & Dennick, 2011). V případě subškál hédonismus a popularita nebylo dosaženo obvykle požadované hodnoty $\alpha \geq 0,7$. Kline (1999 podle Field, 2009) uvádí, že v případě metod, které měří psychologický konstrukt (na rozdíl například od testů výkonových), je hodnota $\alpha < 0,7$ realisticky očekávatelná. Zároveň jsou koeficienty alfa, ke kterým jsme došli v této diplomové práci, v přibližně stejném rozsahu jako koeficienty uváděné autory metody AI (viz kapitola „5.4 Výzkumné metody“).

Subškála	Koeficient α
Vztahy	0,788
Smysl pro komunitu	0,767
Konformita	0,711
Finanční úspěch	0,804
Hédonismus	0,677
Image	0,824
Fyzické zdraví	0,821
Popularita	0,641
Bezpečí	0,769
Sebepřijetí	0,784
Spiritualita	0,915

Tabulka 9 Hodnoty Cronbachova koeficientu pro jednotlivé subškály

	Počet položek	Min.	Max.	Průměr	Medián	Standartní odchylka	Rozptyl
AI	47	47	423	284,92	287,5	42,09	1771,67

Tabulka 10 Deskriptivní statistika metody AI

5.6.2 Výsledky statistického zpracování

- *H1: Existuje signifikantní rozdíl v důležitosti přikládané jednotlivým cílům mezi skupinami mladých a starších dospělých.*

Platnost první hypotézy jsme ověřovali pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry. Porovnávali jsme důležitost jednotlivých cílů pro skupinu mladých dospělých a starších dospělých. Výsledky jsme v zájmu přehlednosti zpracovali do tabulky č. 12. Hvězdička u hodnoty t znamená, že výsledek je signifikantní na hladině významnosti $p < 0,05$. V případě hodnot t , označených dvěma hvězdičkami, se nám podařilo prokázat výsledek na hladině významnosti $p < 0,01$. Jak vyplývá z tabulky, u většiny cílů (s výjimkou cílů týkajících se sebepřijetí a bezpečí) se nám podařilo prokázat signifikantní rozdíly v důležitosti, která je přikládána jednotlivým cílům u skupiny mladých a starších dospělých.

V tabulce č. 11 uvádíme průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pro jednotlivé věkové skupiny a jednotlivé cíle. Vzhledem k použití průměrem korigovaných skóre je možné při pohledu na deskriptivní data říci, které cíle byly pro respondenty relativně méně důležité oproti ostatním cílům. Ačkoli byl nalezen signifikantní rozdíl v důležitosti, kterou finančnímu úspěchu přikládají skupiny mladých a starších dospělých, z dosažených průměrných hodnot je patrné, že pro obě skupiny je tento cíl relativně méně důležitý. Podobně je tomu v případě image, popularity, konformity a spirituality. Spiritualita je dokonce u mladých dospělých hodnocena jako relativně nejméně důležitý cíl, naproti tomu pro starší dospělé je nejméně důležitým cílem image. Hédonismus je pro mladé dospělé relativně důležitý cíl, zatímco pro dospělé relativně nedůležitý. Naopak cíle spojené se sebepřijetím, vztahy, smyslem pro komunitu, zdravím a bezpečím jsou relativně důležité v kontextu ostatních cílů pro obě věkové skupiny.

Životní cíl	Průměr u mladých dospělých	Směrodatná odchylka	Průměr u starších dospělých	Směrodatná odchylka
Sebepřijetí	1,18	0,69	1,09	0,71
Vztahy	1,5	0,855	1,3	0,808
Smysl pro komunitu	0,6	1,312	0,8	1,167
Zdraví	1	0,016	1,2	1,089
Bezpečí	1,1	1,026	1	1,03
Finanční úspěch	-0,2	1,194	-0,6	1,1
Image	-1,6	1,33	-1,8	1,266
Popularita	-0,9	1,191	-1,2	1,211
Konformita	-1,2	1,172	-0,9	1,258
Spiritualita	-2	2,061	-1,3	2,062
Hédonismus	0,1	1,151	-0,3	1,364

Tabulka 11 Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pro jednotlivé cíle

Životní cíl	t
Sebepřijetí	1,73
Vztahy	2,21*
Smysl pro komunitu	-2,80**
Zdraví	-2,96**
Bezpečí	1,31
Finanční úspěch	4,10**
Image	2,17*
Popularita	4,27**
Konformita	-3,04**
Spiritualita	-4,96**
Hédonismus	4,78**

Tabulka 12 Výsledky t-testů pro jednotlivé cíle

Podarilo se nám nalézt signifikantní rozdíly mezi věkovými skupinami v důležitosti přikládané jednotlivým cílům u většiny z jedenácti druhů cílů, se kterými pracuje metoda AI. Cílům ze skupiny vztahy, finanční úspěch, image, popularita a hédonismus přikládají mladí dospělí

signifikantně vyšší důležitost než starší dospělí, což bylo prokázáno na hladině významnosti $\alpha=0,01$ (s výjimkou vztahů, kde je rozdíl signifikantní na hladině významnosti $\alpha=0,05$).

Naopak pro skupinu starších dospělých jsou důležitější cíle týkající se smyslu pro komunitu, zdraví, konformity a spirituality. Všechny tyto rozdíly jsou patrné na hladině významnosti $\alpha=0,01$. Zároveň se nám nepodařilo nalézt statisticky významný rozdíl v důležitosti bezpečí a sebepřijetí pro jednotlivé skupiny.

Dále jsme zjišťovali, zda jsou signifikantní rozdíly v hodnocení důležitosti jednotlivých skupin cílů, tedy cílů intrinsických, extrinsických, sebepřesahujících a seberozvíjejících. V tabulce č. 13 je opět možné z průměrných hodnot usuzovat relativní důležitost jednotlivých skupin cílů. Z toho je zřejmé, že pro skupinu mladých i starších dospělých jsou relativně méně důležité cíle ze skupiny cílů extrinsických a sebepřesahujících.

Skupiny cílů	Průměr u mladých dospělých	Směrodatná odchylka	Průměr u starších dospělých	Směrodatná odchylka
Intrinsické	1,1	0,478	1,1	0,521
Extrinsické	-1	0,713	-1,2	0,776
Sebepřesahující	-1,1	0,998	-0,6	0,912
Seberozvíjející	0,5	0,619	0,4	0,59

Tabulka 13 Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pro jednotlivé skupiny cílů

Výsledky t-testů jsou zpracované pomocí níže uvedené tabulky, viz tabulka č. 14. Stejně jako u předešlé tabulky i v tomto případě dvě hvězdičky uvedené u hodnoty t-skóru značí, že výsledek je signifikantní a to na hladině významnosti 0,01.

Skupiny cílů	t
Intrinsické	-0,06
Extrinsické	2,71**
Sebepřesahující	-6,62**
Seberozvíjející	3,28**

Tabulka 14 Výsledky t-testů pro skupiny cílů

Z uvedené tabulky vyplývá, že neexistuje signifikantní rozdíl v preferenci intrinsických cílů mezi skupinou mladých a starších dospělých. Zároveň je patrné, že v případě ostatních skupin cílů existují signifikantní rozdíly mezi těmito věkovými skupinami. Pro skupinu mladých dospělých jsou signifikantně více důležité cíle extrinsické a cíle seberozvíjející. Naopak pro skupinu starších dospělých jsou to cíle sebepřesahující.

- *H1a: S přibývajícím věkem stoupá preference sebezvyšujících cílů.*

Tuto hypotézu jsme se rozhodli testovat prostřednictvím korelační analýzy, do které jsme zahrnuli celý výzkumný soubor ($N=962$). Výsledek Pearsonova korelačního koeficientu je signifikantní a to na hladině významnosti $\alpha=0,01$ ($p<0,001$). Podle Hendla (2012) značí hodnoty korelačního koeficientu v rozmezí $r=0,1-0,3$ slabou sílu asociace. Do tohoto rozmezí spadá i námi nalezená hodnota Pearsonova korelačního koeficientu $r=0,204$.

- *H1b: S přibývajícím věkem klesá preference cílů seberozvíjejících.*

Podobně jako u předchozí hypotézy, i zde jsme zvolili k ověření korelační analýzu a analyzovali jsme kompletní soubor ($N=962$). V souladu s naším očekáváním je souvislost mezi věkem a důležitostí přikládanou seberozvíjejícím cílům negativní. Ačkoli zjištěná korelace je signifikantní a to i na hladině významnosti $\alpha=0,01$ ($p=0,001$), výsledná hodnota korelačního koeficientu $r=-0,096$ naznačuje velice slabou až žádnou asociaci.

- *H2: Preference cílů intrinsických souvisí s vyšší mírou osobní pohody.*

Také tuto hypotézu jsme ověřovali pomocí korelační analýzy kompletního souboru, opět jsme zvolili Pearsonův korelační koeficient. Koeficient korelace $r=0,0909$ znamená velice slabou až žádnou korelaci. Zároveň je korelace signifikantní a to i na hladině významnosti $\alpha=0,01$ ($p=0,0047$). Stejně jako v předchozím případě, tento výsledek značí velice slabou korelaci.

- *H3: Preference cílů extrinsických souvisí negativně s úrovní osobní pohody.*

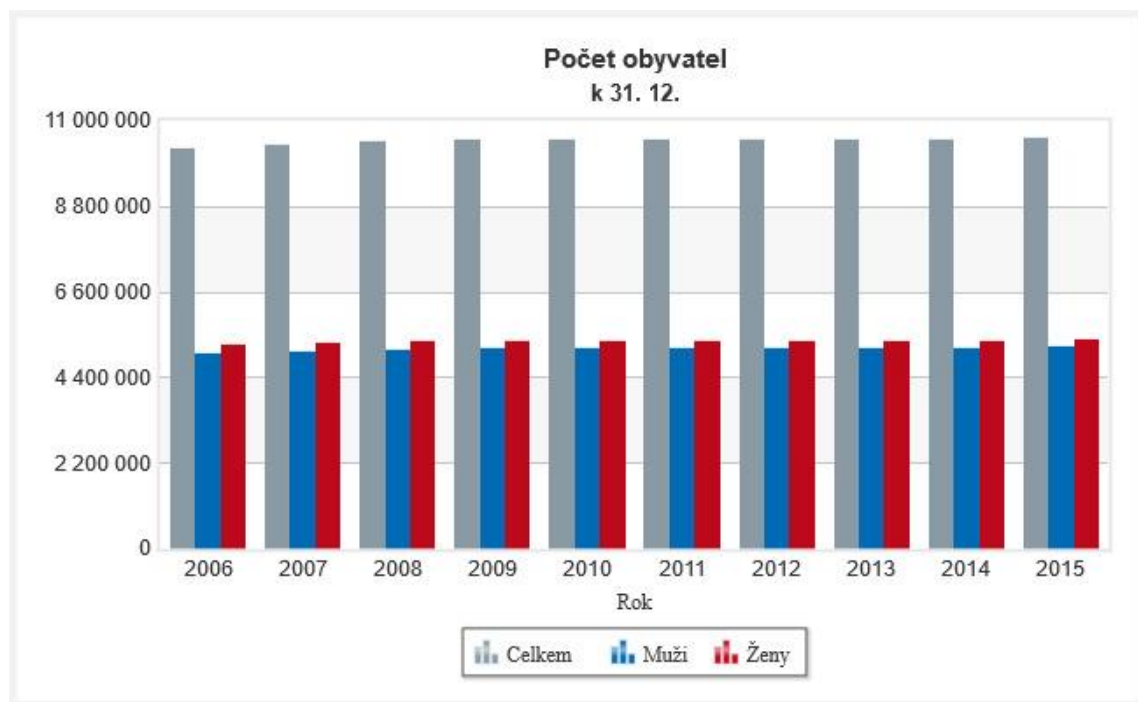
Analogicky jako v případě předchozí hypotézy, také v tomto případě jsme k jejímu ověření zvolili Pearsonův korelační koeficient. Výsledek $r= -0,1244$ značí spíše slabou negativní korelaci mezi preferencí cílů extrinsických a osobní pohodou. Tento výsledek je signifikantní na hladině významnosti $\alpha=0,01$ ($p=0,0001$).

5.7 Diskuze

Ve výzkumné části jsme ověřovali hypotézy, formulované na základě informací získaných z dostupné literatury. Účelem této části práce je nastínit limity a omezení našeho výzkumu, a zároveň realizovat diskuzi našich výsledků s výsledky studií zabývajících se relevantními tématy, které byly uskutečněny v minulosti. Nejprve se budeme zabývat omezeními této diplomové práce, které se týkají čtyř základních oblastí. První z nich jsou omezení spojené s použitými výzkumnými metodami. Další okruh tvoří omezení týkající se získaného výzkumného souboru. Dále jsme si vědomi limitů, které vyplývají ze zvoleného výzkumného designu. Jako poslední budeme věnovat pozornost omezením vyplývajícím ze způsobu, jakým byly metody distribuovány, tedy jak byl získáván výzkumný soubor.

Vybrané metody odpovídají výzkumným cílům této diplomové práce. Zároveň je třeba zmínit, že v obou případech se jedná o sebesposuzovací dotazník a využití tohoto druhu metody v sobě vždy nese riziko zkreslení výsledků vlivem sociální desirability a snahy o sebestylizaci. Abychom toto riziko minimalizovali, v instrukci doprovázející testovou baterii jsme uváděli pouze část informace, tedy že jde o sběr dat k diplomové práci zabývající se osobní pohodou. Toto opatření vyřešilo rovněž pojmové nejasnosti, které vyvstali při pilotní distribuci testové baterie. Ukázalo se totiž, že někteří respondenti formulují své cíle velice konkrétně a o formulacích použitých v metodě Aspiration Index nebyli schopni uvažovat jako o potenciálních cílech. V případě metody Aspiration Index je také nutné brát v úvahu, že se jedná o náš vlastní překlad. Ačkoli jsme zvolili metodu zpětného překladu a spolupracovali s bilingvním mluvčím, jsme si vědomi rizika posunu významu, které v sobě každý překlad ze své podstaty přináší.

Získaný soubor je poměrně rozsáhlý, testovou baterii zodpovědělo 972 respondentů, po vyřazení nesmyslných odpovědí jsme pracovali s $N=962$. Z celkového počtu tvořily 60,6 % ženy a 39,4 % muži. Tento poměr nereprezentuje skutečný podíl žen a mužů v populaci. Podle údajů dostupných online na internetových stránkách Českého statistického úřadu („Obyvatelstvo“, 2015) měla Česká republika k 31. 12. 2015 celkem 10 553 843 obyvatel, z toho 5 367 513 tvořily ženy a zbývajících 5 186 330 muži. Vyšší zastoupení žen v populaci je dokumentováno i pro předchozí roky (viz graf č. 3). Vyšší zastoupení žen v české populaci není tak výrazné jako v případě našeho výzkumného souboru, zároveň je třeba zmínit, že u vyšších věkových skupin se poměr mezi jedinci mužského a ženského pohlaví začíná měnit směrem k vyššímu zastoupení žen. To potvrzují údaje dostupné ze stejného portálu jako výše citované údaje („Složení obyvatelstva...“, 2015).



Graf 3 Počet žen a mužů v populaci, převzato z „Obyvatelstvo“, 2015

Co se týká dalších charakteristik výzkumného souboru, je třeba věnovat pozornost zastoupení obyvatel různých typů sídel. Nejvíce respondentů udalo jako bydliště velkoměsto s počtem obyvatel vyšším než 100 000 obyvatel a tyto respondenti tvořili zhruba 36 % celého souboru. Podle údajů dostupných na internetových stránkách Českého statistického úřadu („Velikostní skupiny obcí“, 2015) žilo ve velkoměstech s počtem obyvatel vyšším než 100 000 zhruba 2 310 458 obyvatel, což představuje 22 % z celkového počtu obyvatel. Oproti skutečnému rozdělení se nám podařilo získat méně respondentů z malých měst s počtem obyvatel nepřesahujícím pět tisíc. Co se týče ostatních obcí, naše procentuální zastoupení se skutečnému zastoupení ve všech případech blíží, viz tabulka č. 15.

Velikost sídla	Počet	Podíl	Skutečný podíl v ČR
Malá obec (do 200 obyvatel)	43	4,5 %	2 %
Větší obec (do 1000 obyvatel)	108	11,2 %	15 %
Malé město (do 5000 obyvatel)	95	9,9 %	22 %
Střední město (do 20 000 obyvatel)	164	17,0 %	18 %
Velké město (do 100 000 obyvatel)	198	20,6 %	21 %
Velkoměsto (nad 100 000 obyvatel)	354	36,8 %	22 %
Celkem	962	100 %	100 %

Tabulka 15 Podíl obyvatel z jednotlivých typů sídel, zpracováno s využitím údajů z „Velikostní skupiny obcí“, 2015

Poslední charakteristikou souboru, kterou se budeme v rámci diskuze zabývat, je nejvyšší dosažené vzdělání. V získaném výzkumném souboru jsou nejvíce zastoupeny osoby, které dosáhly středoškolského vzdělání s maturitou. Tento stav v případě některých osob nemusí být konečný, vzhledem k poměrně velkému zastoupení skupiny mladých dospělých. Podařilo se nám získat poměrně málo respondentů se základním vzděláním a respondentů vyučených. Naopak poměrně velké množství osob uvedlo jako nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské, a to jak bakalářskou, tak magisterskou úroveň. Tato okolnost byla pravděpodobně zapříčiněna způsobem distribuce metody.

Další důležitou okolností, která podle našeho názoru může mít vliv na získané výsledky, je způsob distribuce testové baterie. Jak bylo popsáno výše, byla šířena online metodou sněhové koule a prostřednictvím studentů v rámci jejich povinné účasti na výzkumu. Takový způsob sběru dat nám sice umožnil získat poměrně rozsáhlý výzkumný soubor, ovšem z pochopitelných důvodů umožňuje velmi omezenou, nebo dokonce žádnou kontrolu podmínek. Jednotliví respondenti tak baterii vyplňovali za různých podmínek a pravděpodobně s odlišnou úrovní motivace. Součástí testové baterie byly jednotné instrukce a studenti byli na schůzce s autorkou práce poučeni o tom, jakou instrukci mají komunikovat směrem k respondentům. Přesto je možné, že se tyto pokyny individuálně mírně odlišovaly. K testové baterii byla připojena emailová adresa autorky práce, avšak možnosti doptat se touto cestou z důvodu určitých nejasností využila pouze jediná respondentka. Je možné se domnívat, že někteří respondenti by se doptali, pokud by byl examinátor okamžitě k dispozici při osobním

zadávaní metody, zatímco při vyplňování elektronické verze z důvodu nesnadné dostupnosti k tomuto kroku nepřistoupili.

Pro účely této diplomové práce jsme zvolili průřezový plán, to znamená, že jsme se v jednom kroku uchýlili k testování respondentů různého věku. Tato strategie má oproti longitudinální studii určité nedostatky. Jako nejdůležitější slabinu zmiňuje Ferjenčík (2010) riziko, že rozdílné výsledky získané od jednotlivých skupin budou výsledkem spíše rozdílné historie jednotlivých kohort než důsledkem vývoje. Tohoto rizika jsme si vědomi, avšak naším cílem bylo spíše zmapovat, jak se liší životní cíle v různých věkových skupinách, než vyvozovat obecně platné vývojové trendy.

I přes množství limitů předloženého výzkumného projektu se domníváme, že přináší určité zajímavé výsledky, které budeme v následující části diskutovat s výzkumy, které byly na stejná nebo alespoň blízká témata prováděny v minulosti. Jedná se o studie, které vznikaly v nejrůznějších podmínkách, sociokulturním prostředí a byly při nich použity různé výzkumné metody. Tyto a další okolnosti budou v diskuzi rovněž reflektovány. Ověřované hypotézy lze rozdělit do dvou celků, podle dvou hlavních cílů, sledovaných touto diplomovou prací. První z nich je vzájemná souvislost obsahu životních cílů a úrovně osobní pohody. Druhou oblastí výzkumu byl obsah cílů vzhledem k věku respondentů. Pro větší přehlednost nejprve přistoupíme k diskuzi výsledků mapujících vzájemnou souvislost obsahu životních cílů a well-beingu.

Kasser a Ryan (1996) došli ve své studii k výsledkům, které jsou v souladu s našimi zjištěními, a to přestože pracovali se starší verzí metody Aspiration index. Na souboru dospělých respondentů se jim podařilo ověřit, že preference extrinsických cílů pozitivně koreluje s mírou úzkosti a depresivními symptomy. Toto zjištění je v souladu s výsledky našeho výzkumu, kdy byla nalezena slabá, avšak statisticky významná negativní souvislost mezi preferencí extrinsických cílů a úrovní spokojenosti se životem. Autorům (Kasser & Ryan, 1996) se rovněž podařilo nalézt slabou pozitivní korelaci mezi preferencí intrinsických cílů a prožíváním pozitivních emocí. Ačkoli námi nalezená souvislost mezi preferencí intrinsických cílů a úrovní spokojenosti se životem byla velmi slabá, naznačuje pozitivní souvislost.

V souladu s našimi zjištěními jsou také výsledky, ke kterým došel Schmuck (2001) v rámci šetření na souborech německé populace. Ke zkoumání míry osobní pohody tento autor sestavil celou baterii metod, která zahrnovala jak metody měřící konstrukty přispívající k osobní pohodě (např. sebeaktualizační tendence, životní vitalita), tak konstrukty, u kterých

předpokládal negativní vliv na úroveň well-beingu (depresivita, úzkostnost). Schmuck (2001) našel pozitivní souvislost mezi preferencí intrinsických cílů a úrovní osobní pohody. Dále popsal negativní souvislost prožívané úrovně osobní pohody s vyšší preferencí cílů extrinsických, což je v souladu s naším zjištěním.

Oproti tomu zjištění získaná na reprezentativním vzorku maďarské populace jsou v souladu s povahou našich zjištění pouze částečně. Martos a Kopp (2012) prokázali souvislost mezi důležitostí obou druhů cílů a mírou subjektivní osobní pohody, přičemž preference intrinsických cílů se ukázala jako silnější prediktor subjektivního well-beingu. Autoři rovněž zjistili, že důležitost přikládaná intrinsickým cílům souvisí s pocíťováním smyslu života a naopak preference cílů extrinsických koreluje s prožíváním smyslu negativně. Skutečnost, že autoři našli pozitivní korelaci mezi sledováním extrinsických cílů a úrovní well-beingu může být zapříčiněna analytickou strategií (regresní analýza), jež si autoři zvolili a která se liší od naší zvolené strategie. Rozdíly mohou být způsobeny rovněž odlišnými metodami použitými za účelem zjišťování úrovně osobní pohody, neboť Martos a Kopp (2012) pracovali s několika metodami, které dále upravovali pro svoje potřeby (*WHO Well-Being Index, Self-rated Quality of Life*).

V částečném rozporu s naší získanými zjištěními jsou také výsledky studie uskutečněné na souboru belgické frankofonní populace. Autoři v rámci této studie našli signifikantní pozitivní korelaci mezi preferencí cílů intrinsických a spokojeností se životem, avšak nepodařilo se jim prokázat ať už pozitivní, či negativní souvislost mezi sklonem k preferenci extrinsickým cílů a spokojeností se životem (Galand, Boudrenghien, & Rose, 2012). Toto zjištění je zajímavé zejména z toho důvodu, že v případě našich výsledků lze pozorovat opačnou tendenci, tedy velice slabou pozitivní korelaci cílů intrinsických s mírou životní spokojenosti a stále slabou, ale výraznější signifikantní negativní korelaci cílů extrinsických s úrovní spokojenosti se životem.

Extrinsické cíle, jak už bylo zmíněno výše, jsou považovány za cíle svým obsahem materialistické. Dopadem preferencí extrinsických, potažmo materialistických cílů na úroveň osobní pohody jedince se v průběhu let zabývalo velké množství autorů. Výsledky metaanalýzy, která pracovala s výsledky dvě stě padesáti devíti výzkumů, jsou v souladu s výsledky dosaženými v rámci této diplomové práce. Autorům se zde podařilo nalézt slabou negativní korelaci preference materialistických cílů a úrovně spokojenosti se životem (Dittmar, Bond, Hurst & Kasser, 2014).

Rovněž diskuze výsledků, ke kterým jsme dospěli v rámci druhé části našeho výzkumu, zaměřeného na rozdíly v obsahu cílů u skupiny mladých a starších dospělých, přináší pozoruhodné poznatky. Vzhledem k jejich množství jsme se uchýlili k diskusi vybraných výsledků, které podle našeho názoru přináší zajímavé srovnání. Penningroth a Scott (2012) v rámci svého výzkumu testovali předpoklady vycházející z teorie SOC (selekce, optimalizace a kompenzace). V rámci této studie dospěli ke zjištění, že starší dospělí se oproti mladým dospělým více soustředí na cíle spojené s generativitou, kterou pojali jako ochotu pomáhat druhým. Tento výsledek je v souladu s naším zjištěním, neboť ochotu pomáhat druhým a cíle spojené s generativitou v kontextu našeho výzkumu vyjadřuje důležitost smyslu pro komunitu (Grouzet et al., 2005). Tento cíl byl v rámci naší studie signifikantně důležitější pro skupinu starších dospělých. Dále se jim podařilo potvrdit předpoklad, že starší dospělí se více zaměřují na cíle spokojené se sociální optimalizací, tedy s udržováním pevných vztahů. Toto zjištění je v ovšem v rozporu s naším zjištěním, neboť v případě našeho souboru přikládali vztahům větší důležitost mladí dospělí, oproti starším dospělým. Tento nesoulad může být způsoben poněkud rozdílným pojetím těchto cílů v rámci uvedeného výzkumu a v rámci námi použité metody k zjišťování důležitosti přikládané jednotlivým cílům. Dle našeho názoru je námi nalezená vyšší důležitost přikládaná cílům spojeným se vztahy pochopitelná v kontextu Eriksonových (2015) stádií vývoje. Úkolem mladé dospělosti je dosažení intimity, v opačném případě hrozí izolace. Je tedy pochopitelné a pro dané vývojové stádium přirozené, že mladí dospělí přikládají větší důležitost vztahům.

Závěry longitudinální studie, zjišťující významné cíle opakovaně v průběhu deseti let na souboru studentů, jsou v souladu s tímto předpokladem (Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007). Autoři sledovali posun v obsahu cílů v průběhu nastupující a mladé dospělosti. Těžiště zájmu s rostoucím věkem přesunulo od cílů spojených s budováním a udržováním přátelství a se vzděláním k cílům spojeným se zakládáním vztahů a budováním rodiny. Důležitost, kterou mladí dospělí přikládají vztahovým cílům je v souladu s tímto zjištěním.

Autorky Freund a Blanchard-Fields (2014) zjišťovaly prostřednictvím čtyř studií s různým výzkumným designem, jak se v průběhu dospělosti mění míra altruismu (ve smyslu snahy přispívat obecnému blahu) a na sebe zaměřená tendence hromadit hmotný majetek a finance. V souladu s naším zjištěním zjistily, že s rostoucím věkem respondenti méně vyjadřovali přání dosáhnout bohatství. Dále se jim podařilo prokázat, že při řešení situace, kdy se respondenti mohli přiklonit k výběru řešení vedoucímu ke zvyšování svého bohatství nebo k chování obecně prospěšnému, skupina starších dospělých volila spíše obecné dobro, zatímco

mladí dospělí finanční prospěch. Toto zjištění je rovněž v souladu s našimi výsledky. Stejně tak další jejich poznatek, že starší dospělí byli spíše ochotní darovat peníze na dobročinné účely než mladí dospělí.

Sheldon a Kasser (2001) vyzvali účastníky své studie, aby sepsali alespoň deset jejich typických cílů a požádali je, aby ke každému z nich napsali důvod, proč o tento konkrétní cíl usilují. Následně analyzovali jejich obsah a důvody, kterými svou volbu participantů vysvětlovali. Z tohoto postupu vyplynulo, že starší dospělí se oproti mladším dospělým mají tendenci více soustředit na cíle související s generativitou. Podobně jako výše citované závěry (Penningroth & Scott, 2012) i toto zjištění je v souladu s výsledky, ke kterým jsme dospěli v rámci této diplomové práce.

Pozoruhodným způsobem přistoupili k tomuto tématu autoři Krings, Bangerter, Gomez a Grob (2008). Sestavili soubor švýcarských respondentů, pocházejících ze tří různých kohort. Nejstarší skupina byla narozena mezi lety 1920–1925, prostřední mezi lety 1945–1950 a v případě nejmladší kohorty šlo o respondenty narozené mezi lety 1970 až 1975. Všichni účastníci měli rekonstruovat, jaké cíle pro ně byli důležité ve věku dvacet pět let. Podle autorů se vlivem sociohistorických podmínek přesunul důraz z vývojových cílů charakteristických pro mladé dospělé (jako je například zakládání rodiny), na cíle zaměřené na vlastní rozvoj. Cíle mladých dospělých z poslední skupiny, z tzv. generace x byly spojené se vztahy, vzděláváním a získáváním bydlení. Přestože se jedná o odlišný výzkumný design a naše skupina mladých dospělých je narozena v rozmezí let 1987 a 1997, námi zjištěný důraz kladený na vztahy je v souladu s uvedeným zjištěním.

Není příliš překvapivé, že jsme u skupiny mladších dospělých zjistili vyšší důležitost přiřádanou hédonistickým cílům. Arnett (2004) položil mladým dospělým otázku, co by si chtěli říci při zpětném pohledu na svůj život, až budou na jeho konci. Získané odpovědi jsou ve shodě s naším zjištěním, neboť se týkaly plného prožití života – získat zkušenosti, nepromarnit příležitosti a užít si život. Hédonismus v rámci metody Aspiration Index je charakterizován nejen potěšením, ale také stimulací („V mém životě se bude stále něco dít“). V tomto kontextu je pochopitelné, že i v našem souboru jsme zjistili, že mladí lidé přisuzují hédonistickým cílům větší důležitost než starší dospělí.

Přestože podle některých autorů se spiritualita klíčovým způsobem formuje právě v období mladé dospělosti (Barry & Nelson, 2005), v našem souboru se ukázalo, že starší dospělí považují spiritualitu za důležitější cíl než mladí dospělí. Lze se domnívat, že je tento

výsledek v souladu s výše zmíněnou teorií socioemoční selektivity, která je postavena na předpokladu, že s vyšším věkem lidé inklinují k cílům, které jim pomáhají vnímat jejich život jako smysluplný (Carstensen, Fung & Charles, 2003). Na tomto místě je třeba zmínit, že ačkoli spiritualita pro starší dospělé představovala důležitější cíl než pro mladé dospělé, pro obě skupiny to byl cíl relativně málo důležitý v kontextu ostatních cílů.

V našem výzkumném souboru jsme našli signifikantní rozdíl v důležitosti, kterou přiřkládají cílům spojeným se zdravím mladí a starší dospělí, ačkoli obě skupiny hodnotili tento cíl mezi ostatními jako relativně důležitý. V souvislosti se zdravotními potížemi a omezeními, které obvykle přichází ve vyšším věku je pochopitelné, že starší dospělí hodnotí tyto cíle jako významnější. Dříve citovaní autoři (Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007) ve své studii zjistili, že hodnota tohoto cíle stoupá již v průběhu mladé dospělosti a lze tedy očekávat, že toto nabývání na důležitosti pokračuje s přibývajícím věkem.

Krettenauer, Murua, a Jia (2016) zaměřili svůj výzkum na vývoj morální identity v průběhu života. V rámci této studie zjistili, že ve vyšším věku nabývají na významu pravidla a zvyšuje se příklon ke konformitě s pravidly. Tyto výsledky jsou v souladu s výsledky získanými v rámci této diplomové práce. Ačkoli je konformita celkově hodnocena mladými i staršími dospělými jako méně důležitý cíl v kontextu ostatních cílů, starší dospělí jej považují za důležitější než mladí dospělí a tento výsledek je signifikantní. Tato zjištění jsou v souladu se studiemi, které dokládají, že konformita jakožto jedna z hodnot nabývá v průběhu života na důležitosti (Robinson, 2013; Schwartz, 2006).

Z výše uvedeného vyplývá, že obsah individuálně významných životních cílů jedince má celou řadu souvislostí s okolnostmi jeho života a také s jeho psychickým prožíváním. Nalézáme rovněž společné prvky s některými blízkými psychologickými konstrukty. Tyto okolnosti nás vedou k formulaci určitým doporučení pro další výzkum v této oblasti, které uvádíme v závěru této práce.

Závěr

Tato diplomová práce se zabývá tématem životních cílů a reflektuje propojení tohoto tématu s konceptem životní smysluplnosti. Dále zpracovává téma osobní pohody a to se zvláštním zřetelem k propojení s tématem životních cílů a smysluplnosti. V teoretické části práce jsme nastínili současný stav poznání daných psychologických konceptů a navázali jsme částí empirickou, ve které jsme na základě předpokladů vycházejících z části teoretické formulovali výzkumné cíle a hypotézy. Následně jsme tyto hypotézy ověřovali pomocí statistického zpracování sebraných dat. V rámci této diplomové práce jsme navrhli českou verzi metody Aspiration Index, sloužící ke zjišťování relativní důležitosti jednotlivých druhů cílů podle obsahu.

Námi zjištěné výsledky jsou většinou v souladu se zjištěními, která byla součástí již proběhlých studií zabývajících se těmito tématy nebo vykazující podobné směřování. V případě preference intrinsických cílů a úrovně spokojenosti se životem se nám nepodařilo prokázat jednoznačnou souvislost, neboť námi nalezená korelace je příliš slabá. V budoucnosti by bylo vhodné testovat tuto hypotézu za použití více různých metod zjišťujících úroveň osobní pohody. Stejně tak v případě spojení cílů extrinsických s úrovní osobní pohody, kde se nám podařilo prokázat slabá souvislost, by prokazatelnější výsledky mohlo přinést využití většího množství metod testujících úroveň well-beingu.

Co se týká zkoumání obsahu individuálně významných cílů, z dosud získaných údajů se zdá, že by bylo vhodné, aby se budoucí výzkum zaměřil na kvalitativní zkoumání tohoto fenoménu, a to například prostřednictvím rozhovorů. Tato strategie by umožnila sledovat obsah životních cílů v jeho různorodosti, bez nutné ztráty informací způsobené využitím některé již stávající klasifikace cílů. Stejný efekt by mohla přinést strategie, při které jsou respondenti vyzváni k spontánní produkci pro ně významných cílů. Je možné, že by tento přístup vykrytalizoval v rozdílné rozdělení cílů, než o jaké jsme se opírali v této diplomové práci.

V rámci zjišťování rozdílů v důležitosti cílů pro mladší a starší dospělé jsme narazili na limity našeho výzkumného designu. Pokud bychom chtěli sledovat vývojové charakteristiky cílů, bylo by dobré přistoupit k longitudinálnímu výzkumnému designu. Takto zaměřené studie ovšem již existují a přináší přesvědčivé důkazy o existenci vývojových charakteristik cílů. Podle našeho názoru by tedy bylo přínosné uskutečnit výzkum, který by pracoval s párovými daty, tedy údaji získanými od mladých dospělých a jejich rodičů. Takový výzkum by umožnil

sledovat nejen posun mezi těmito generacemi, ale také vliv cílů preferovaných rodiči na volbu cílů, které za hodnotné považují jejich potomci.

Dále považujeme za přínosné blíže prozkoumat vztah mezi obsahem životních cílů a pociťováním životní smysluplnosti. Na základě využití kvalitativních i kvantitativních metod by toto zkoumání mohlo přinést relevantní informace. Vzhledem k tomu, že problematika životního smyslu má výrazné přesahy do oblasti psychoterapie, získané výsledky by mohly být následně uplatňovány v rámci psychoterapeutické péče. Základní možnost aplikace přiměřeného poznání individuálně významných cílů jedince spatřujeme na poli poradenské psychologie. Takové poznání je možné uplatnit např. v kontextu profesního a kariérního poradenství.

Zmapování významných cílů, charakteristických pro určitou skupinu (v našem případě věkovou), je možné dále využít v praxi, například ke zvýšení efektu preventivního působení informačních kampaní sloužících k ochraně veřejného zdraví. Prostřednictvím využití informací o cílech, kterým vybraná skupina přikládá největší důležitost, lze zvýšit šance na oslovení většího množství lidí a dosáhnout žádoucích změn chování v oblastech jako je výživa, prevence a boj s obezitou, omezování kouření, prevence přenosu pohlavně přenosných onemocnění, prevence úrazů atp. Je možné předpokládat, že sdělení, které je v souladu s preferovanými cíli, zapůsobí s větší pravděpodobností na rovině emocionální, kognitivní i konativní.

Seznam použité literatury

- Allport, F. H. (1937). Teleonomic description in the study of personality. *Character and Personality*, 5(1), 202-214.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Austin, J. T. & Vancouver J. B. (1996). Goal construct in psychology: Structure, proces and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375.
- Ballard, T., Yeo, G., Neal, A., & Farrell, S. (2016). Departures from optimality when pursuing multiple approach or avoidance goals. *Journal Of Applied Psychology*, 101(7), 1056-1066.
- Baltes, P. B., Reese, H. W., & Lipsitt, L. P. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review Of Psychology*, 31(1), 65-110.
- Barry, C. M., & Nelson, L. J. (2005). The Role of Religion in the Transition to Adulthood for Young Emerging Adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(3), 245–255.
- Blecha, I. (1994). *Fenomenologie a existencialismus*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Blecha, I., Horyna, B., Štěpán, J., & Šaradín, P. (1998). *Filosofický slovník*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Cakirpaloglu, P. (2009). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Camus, A. (2006). *Mýtus o Sisyfovi*. České Budějovice: Garamond.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103–123.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, 54(3), 165-181.

- Carver, C. S., Lawrence J. W. & Scheier, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. (1996). In L. L. Martin & A. Tesser, *Striving and feeling: interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 11-52). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons R. A., Larsen R. J. & Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. Oxford handbook of positive psychology (63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Sapyta, J. & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-38.
- Diener, E., Suh, Lucas & Smith. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924.
- Durkheim, É. (1966). *Suicide: a study in sociology*. New York: Free Press.
- Ebner, N. C., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21(4), 664–678.

- Elliot, A. J. & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance personal goals and the personality–illness relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1282-1299.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract Versus Concrete Goals: Personal Striving Level, Physical Illness, and Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 62(2), 292-300.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp.313–337). New York: Guilford Press
- Emmons, Robert A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt, *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1967). *Childhood and society*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál.
- Feather, N. (1995). Values, valences and choice: The influences of values on the perceived attractiveness and choice of alternatives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1135-1151.
- Ferguson, E. (1994). Motivation. In R. J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock „n" roll)*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Frankl, V. E. (1994a). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (1994b). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.

- Frankl, V. E. (1999). *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Grada.
- Frankl, V. E. (2015). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (2016). *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Praha: Portál.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and aging*, 13(4), 531-543.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642–662.
- Freund, A. M., & Blanchard-Fields, F. (2014). Age-related differences in altruism across adulthood: Making personal financial gain versus contributing to the public good. *Developmental Psychology*, 50(4), 1125–1136.
- Fromm, E. (2014). *Mít, nebo být?* Praha: Aurora.
- Galand, B., Boudrenghien, G., & Rose, A. (2012). Buts personnels, orientations motivationnelles et bien-être subjectif: Effets indépendants ou médiatisés? *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 44(2), 158–167.
- Gollwitzer, P. M., Heckhausen, H., & Steller, B. (1990). Deliberative and implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(6), 1119-1127.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck P. & Sheldon, K. M. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816.
- Heidegger, M. (2010). *Being and time*. Albany: State University of New York Press.
- Hendl, J. (2012). *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.

- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal Of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Chaplin, J. P. (1968). *Dictionary of psychology*. New York: Dell.
- James, W. (1992). *Writings 1878-1899: selected Essays*. New York: The Library of America.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be Careful What You Wish For: Optimal Functioning and the Relative Attainment of Intrinsic and Extrinsic Goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá Psychologie*, 47(4), 333-345.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2009). Osobní pohoda vysokoškolských studentů: Česká část studie. *Československá Psychologie*, 53(2), 129-139.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201.

- Klinger, E. (1975). Consequences of Commitment to and Disengagement from Incentives. *Psychological Review* 82(1), 1-25.
- Klinger, E. (1977). *Meaning: inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook of personal meaning: Theory, research, and application* (pp. 27–50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Klinger, E., & Cox, W. M. (2004). Motivation and the Theory of Current Concern. In W. M. Cox & E. Klinger, *Handbook of motivational counseling: concepts, approaches, and assessment* (pp. 3-29). Hoboken, NJ: J. Wiley.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi S. R. & Courington S. (1981). Personality and Constitution as Mediators in the Stress-Illness Relationship. *Journal of Health and Social Behavior* 22(4), 368-378.
- Kossak, J. (1978). *Existencialismus ve filozofii a literatuře*. Praha: Svoboda.
- Krettenauer, T., Murua, L. A., & Jia, F. (2016). Age-related differences in moral identity across adulthood. *Developmental Psychology*, 52(6), 972–984.
- Krings, F., Bangerter, A., Gomez, V., & Grob, A. (2008). Cohort Differences in Personal Goals and Life Satisfaction in Young Adulthood: Evidence for Historical Shifts in Developmental Tasks. *Journal of Adult Development*, 15(2), 93–105.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada.
- Lambert, L., Passmore, H.; Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 56(3), 311-321.
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal & V., Dorahy, M. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of the satisfaction with life scale among Czech university students, *Studia Psychologica*, 41(3), 239-243.

- Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag.
- Little, B. R. (2008). Personal Projects and Free Traits: Personality and Motivation Reconsidered. *Social And Personality Psychology Compass*, 2(3), 1235-1254.
- Little, B. R., Lecci, L. & Watkinson, B. (1992). Personality and Personal Projects: Linking Big Five and PAC Units of Analysis. *Journal of Personality*, 60(2), 501-525.
- Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review Of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Marcel, G. (2003). Člověk jako problém. In G. Marcel & P. Bendlová, *Hodnoty v existenciální filosofii Gabriela Marcela* (pp. 79-132). Praha: Academia.
- Martos, T., & Kopp, M. S. (2012). Life Goals and Well-Being: Does Financial Status Matter? Evidence from a Representative Hungarian Sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 561–568.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- McDougall, W. (2001). *An introduction to social psychology*. Kitchener, Ont.: Batoche.
- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, D. (1986). *Psychology*. New York: Worth Publishers.

- Myers, D. G., Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American, Special issue The Mind*, 7(1) 44-52.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Praha: Triton.
- Olšovský, J. (2005). *Niternost a existence. Úvod do Kierkegaardova myšlení*. Praha: Akropolis.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.
- Penningroth, S. L., & Scott, W. D. (2012). Age-Related Differences in Goals: Testing Predictions from Selection, Optimization, and Compensation Theory and Socioemotional Selectivity Theory. *The International Journal of Aging and Human Development*, 74(2), 87–111.
- Pervin, L. A. (2003). *The science of personality*. New York: Oxford University Press.
- Petříček, M. (1997). *Úvod do (současné) filosofie: 11 improvizovaných přednášek*. Praha: Herrmann & synové.
- Roberson, L. (1989). Assessing personal work goals in the organizational setting: Development and evaluation of the work concerns inventory. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 44(3), 345-367.
- Robinson, O. (2013). Values and adult age: Findings from two cohorts of the European Social Survey. *European Journal of Ageing*, 10(1), 11–23.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2007). Personal Goals During Emerging Adulthood: A 10-Year Follow Up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690–715.

- Sartre, J. -P. (2004). *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free.
- Seligman, M. (2014). *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491-501.
- Schmuck, P. (2001). Intrinsic and extrinsic life goals preferences as measured via inventories and via priming methodologies: Mean differences and relations with well-being. In P. Schmuck & K. M. Sheldon, *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving* (pp. 132-147). Seattle: Hogrefe.
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2013). Spiritual Striving and Seeking the Sacred: Religion as Meaningful Goal-Directed Behavior. *International Journal For The Psychology Of Religion*, 23(4), 315-324.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25(1), 1-65.
- Schwartz, S. H. (2006). Les valeurs de base de la personne: Théorie, mesures et applications. *Revue française de sociologie*, 42(4), 249-288.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness Revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522.
- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: the role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1460–1469.
- Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55.

Tix, A. P., & Frazier, P. A. (2005). Mediation and moderation of the relationship between intrinsic religiousness and mental health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 295-306.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.

Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

„Obyvatelstvo“ (2015). [online], [Cit. 4. 12. 2016], získané z https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide

„Velikostní skupiny obcí“ (2015). [online], [Cit. 4. 12. 2016], získané z https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=RSO02D&z=T&f=TABULKA&katalog=31737&str=v63&c=v61~2__RP2015MP12DP31

„Složení obyvatelstva podle pohlaví a jednotek věku k 31. 12.“ (2015). [online], [Cit. 4. 12. 2016], získané z https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&pvo=DEMD001&katalog=30845&c=v3%7E2__RP2015MP12DP31&o=false&str=v4&rouska=true&clsp=null

Seznam příloh

Příloha A – Testová baterie

Příloha B – Rozložení SWLS a AI

Přílohy:

A. Testová baterie

DP osobní pohoda

Děkuji, že jste se rozhodli věnovat svůj čas následujícímu dotazníku. Dotazník je anonymní a veškerá sebraná data budou použita výhradně pro účely diplomové práce, která se zabývá konceptem osobní pohody, Vaše účast na tomto šetření je tedy zcela dobrovolná. Vyplnění celého dotazníku trvá přibližně 15 minut. Nad jednotlivými položkami nemusíte dlouho přemýšlet, většinou je lépe zvolit první variantu, ke které se přikloníte.

Kateřina Morávková

Věk (celé číslo):

Pohlaví: žena muž

Velikost obce (vyberte variantu):

- Malá obec (do 200 obyvatel)
- Větší obec (do 1000 obyvatel)
- Malé město (do 5000 obyvatel)
- Střední město (do 20 000 obyvatel)
- Velké město (do 100 000 obyvatel)
- Velkoměsto (nad 100 000 obyvatel)

Nejvyšší dosažené vzdělání (vyberte variantu):

- Základní
- Vyučen/vyučena
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné (VOŠ)
- Vysokoškolské-úroveň bakalářská
- Vysokoškolské-úroveň magisterská

Následuje pět výroků, se kterými můžete souhlasit, nebo nesouhlasit. K vyjádření svého souhlasu s každým jednotlivým tvrzením použijte pod výrokem uvedenou škálu od jedné do sedmi. Vyberte číslo, které nejlépe vyjadřuje Vaši míru souhlasu/nesouhlasu. Ve svých odpovědích buďte prosím co nejvíce otevření a upřímní.

7 – Úplně souhlasím

6 - Souhlasím

5 – Spíše souhlasím

4 – Nevím

3 – Spíše nesouhlasím

2 - Nesouhlasím

1 – Vůbec nesouhlasím

V mnoha směrech se můj život blíží mé ideální představě.

Podmínky mého života jsou skvělé.

Se svým životem jsem spokojený/á.

Doposud se mi od života dostalo téměř všeho, co jsem chtěl/a.

Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, nezměnil/a bych takřka nic.

Níže najdete další skupinu tvrzení. Ohodnoťte každou položku tak, že označíte číslo, které vyjadřuje, jak je pro Vás tento výrok důležitý. Zkuste k tomu využít celou škálu možných odpovědí. Pokud vyberete číslo jedna, znamená to, že pro Vás toto tvrzení vůbec není důležité. Zvolíte-li například 2, znamená to, že důležitost tohoto bodu je pro Vás nízká. Naopak zvolíte-li č. 9, je pro Vás tvrzení extrémně důležité.

Budu výkonný/á.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Můj styl bude ostatními pokládán za přitažlivý.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Najdu osobní odpovědi na obecné spirituální otázky (jako např. Existuje nejvyšší spirituální bytost? Existuje život po smrti? Jaký je smysl života?)

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu pomáhat lidem, kteří to potřebují, aniž bych za to něco požadoval/a.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Vyberu si, co budu dělat, místo abych se nechal/a životem do něčeho tlačit.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Lidé mi budou projevovat náklonnost a já jim.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Moje osobní bezpečnost bude ohrožována jen málo.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít mnoho nákladného majetku.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Docílím takového vzhledu, o který jsem usiloval/a.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Mnoho lidí mě bude obdivovat.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu zdvořilý/á a poslušný/á.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít skvělý sexuální život.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Moje základní potřeby jídla, přístřeší a šatstva budou naplněny.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu cítit, že jsou lidé, kteří mě opravdu milují.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu se cítit svobodný/á.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Moje činnost bude dělat životy ostatních lepšími.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Moje jméno bude známé mnoha různým lidem.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu v dobré fyzické formě.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Někdo v mém životě mě přijme takovou/takového jaký/á jsem, bez ohledu na cokoli.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Shledám své náboženské a spirituální aktivity uspokojivými.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Dostojím očekávání společnosti, do které patřím.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

S problémy ve svém životě se vypořádám efektivně.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu se cítit v bezpečí a jistotě.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Lidé budou často komentovat, jak atraktivně vypadám.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu se cítit dobře ohledně úrovně mé fyzické kondice.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu finančně úspěšný/á.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

V mém životě se bude stále něco dít.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Nebudu si muset bát toho, že se mi přihodí špatné věci.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Najdu náboženskou nebo spirituální víru, která mi pomůže odhalit smysl světa.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Většina lidí, kteří mě znají, mě budou mít rádi.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít dobrý pocit ze svých schopností.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

S úspěchem budu skrývat známky stárnutí.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu víceméně prost/a nemoci.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít podobné touhy a vkus jako ostatní lidé.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít dostatek peněz na to, abych si mohl/a koupit vše, co chci.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu vyjadřovat lásku svým blízkým.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Naleznu náboženské a/nebo spirituální přesvědčení, které stimuluje osobnostní růst.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Překonám výzvy, které život přináší.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu rozumět tomu, proč dělám věci, které dělám.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu se snažit, aby se svět stal lepším místem.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Zakusím mnoho smyslových potěšení.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Můj život a jednání budou v souladu s mým náboženským/spirituálním přesvědčením.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít oddaný a důvěrný vztah.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu mít dobře placenou práci.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Dobře zapadnu mezi ostatní.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Budu fyzicky zdrav/a.

Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Co se týká oblékání a účesu, budu držet krok s módou.

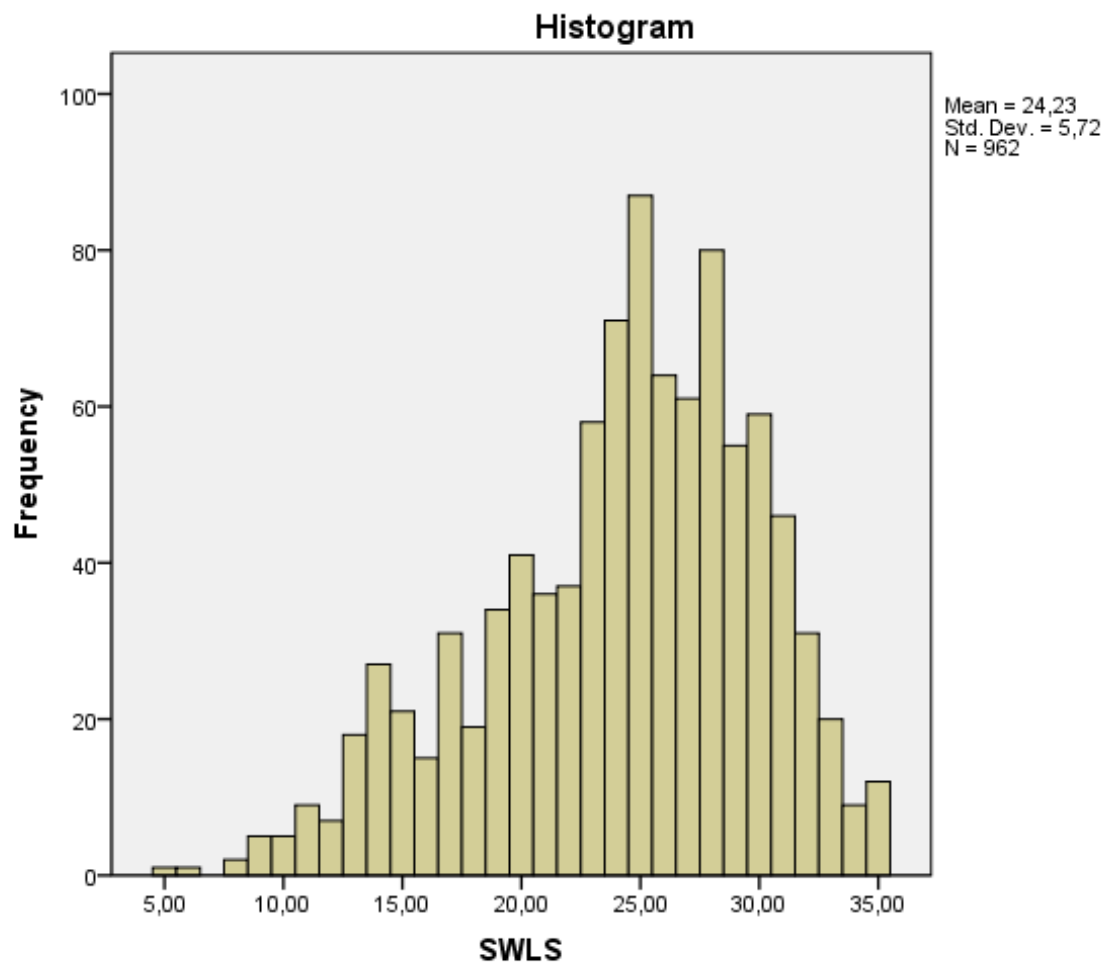
Důležitost 1 2 3 4 5 6 7 8 9

žádná nízká normální vysoká extrémní

Dotazník je vyplněný. Pokud by Vás cokoli zajímalo, neváhejte mě kontaktovat na email: moravkova.kata@gmail.com. Děkuji Vám a přeji hezký den.

B. Rozložení SWLS a AI

- Škála spokojenosti se životem (SWLS)



- *Aspiration index (AI)*

